



**TURUN
YLIOPISTO**

Luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvointi

Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukset sekä niiden yhteydet alkoholin ja ruutuajan käyttöön

Kasvatustieteiden
Pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Arttu Rantanen
Lisa Titovets

3.5.2025
Turku

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Arttu Rantanen & Lisa Titovets

Otsikko: Luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvointi - Psykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemukset sekä niiden yhteydet alkoholin ja ruutuajan käyttöön

Ohjaaja: Yliopistotutkija Anu Kajamies

Sivumäärä: 54 s., 11 liites.

Päivämäärä: 3.5.2025

Tässä tutkimuksessa tutkittiin suomalaisten luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia omasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä niiden välistä yhteyttä. Lisäksi tarkasteltiin luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksia sekä niiden yhteyksiä koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Tutkimus toteutettiin vuosien 2023–2025 aikana ja tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2024. Tutkimukseen osallistui yhteensä 145 luokanopettajaopiskelijaa. Vastauksia saatiin Suomen jokaiselta opettajankoulutuslaitokselta. Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Kysymysten laatimisessa sovellettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämää Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointikyselyä (2021), Yhdysvaltain tautikeskuksen laatimaa elämänlaatua mittaavaa HRQOL-14 kyselylomaketta (2010) sekä Keyesin (1998) laatimaa sosiaalista hyvinvointia mittaavaa mittaristoa. Näiden lisäksi käytettiin myös alkoholin riskikäyttöä mittaavaa AUDIT-C-kyselyä (Babor ym., 2001) sekä haitallista internetin käyttöä mittaavaa CIUS-5 seula (THL, 2024). Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS-ohjelmistolla ja siinä hyödynnettiin Mann-Whitneyn U-testiä, Spearmanin järjestyskorrelaatiota, ristiintaulukointia sekä Kruskal-Wallis testia.

Tutkimustulosten mukaan luokanopettajaopiskelijat, jotka eivät käyttäneet ruutu-aikaa haitallisesti, kokivat sekä sosiaalisen että psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin vahvemmaksi verrattuna niihin, jotka käyttivät ruutu-aikaa haitallisesti. Puolestaan alkoholin riskiryhmään kuuluvilla luokanopettajaopiskelijoilla kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista oli vahvempi verrattuna niihin, jotka eivät kuuluneet alkoholin riskiryhmään. Luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteiskokemuksessa oli havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja ruutuajan ja alkoholin käyttötottumusryhmien välillä. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä oli vahva positiivinen yhteys. Luokanopettajaopiskelijat kokivat yleisesti sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvointinsa kohtalaisen vahvaksi. Huolestuttavana ilmiönä nousi kuitenkin luokanopettajaopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus sekä heikko sosiaalinen toiveikkaus ja koherenssi. Sosiaalinen integraatio puolestaan koettiin vahvaksi. Keskimäärin ruutu-aikaa käytettiin 6,6 tuntia vuorokaudessa ja alkoholin riskikäyttäjiä oli vastaajista noin viidesosa.

Tutkimuksen tulokset tarjoavat tärkeää tietoa siitä, millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa tällä hetkellä. Tämän lisäksi tuloksista saadaan tietoa luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan ja alkoholin käytön tottumuksista sekä näiden yhteyksistä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi muun muassa luokanopettajaopintojen rakennetta suunniteltaessa. Lisäksi tässä tutkimuksessa on laadittu ruutu-aikasuositukset luokanopettajaopiskelijoille oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Tutkimustuloksia voitaisiin näin ollen hyödyntää myös laadittaessa ruutu-aikasuosituksia aikuisille. Tulevissa tutkimuksissa voisi olla mielekästä tutkia myös muiden alojen opiskelijoita tai jo työelämässä olevia opettajia työhyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Avainsanat: Psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, ruutu-aika, alkoholi, luokanopettajaopiskelija

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Psyykkinen hyvinvointi	6
1.2	Sosiaalinen hyvinvointi.....	9
1.3	Alkoholin käytön yhteydet hyvinvointiin	11
1.4	Ruutuaika aikuisilla	13
1.5	Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ruutuaajan sekä alkoholin käytön moniulotteiset suhteet	14
2	Tutkimusongelmat	17
3	Tutkimusmenetelmät	20
3.1	Tutkimuksen osallistujat.....	20
3.2	Tutkimuksen toteutus	21
3.2.1	Aineistonkeruu.....	21
3.2.2	Mittarit.....	22
3.3	Aineistonkäsittely	23
3.4	Tutkimusetiikka.....	30
4	Tulokset	31
4.1	Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan	31
4.2	Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnistaan	34
4.3	Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välinen yhteys	38
4.4	Luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin ja ruutuaajan käytön tottumuksia	39
4.5	Alkoholin ja ruutuaajan käytön yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.....	43
5	Pohdinta	46
5.1	Tutkimustulosten yhteenveto	46
5.1.1	Luokanopettajaopiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus	46
5.1.2	Heikoksi koettu sosiaalinen toiveikkuus ja koherenssi, vahva integraatio	48
5.1.3	Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahva yhteys toisiinsa	49
5.1.4	Haitallinen ruutuaajan käyttö	49
5.1.5	Alkoholin riskikäyttö yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin	51

5.2 Johtopäätökset	52
5.2.1 Käytännön toimenpiteet hyvinvoinnin tukemiseksi.....	52
5.2.2 Ruutuaikasuositukset luokanopettajaopiskelijoille	55
5.3 Tutkimuksen luotettavuus	56
5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	57
Lähteet.....	59
Liitteet.....	64
Liite 1. Kyselylomake	64
Liite 2. Tietosuojailmoitus.....	73

1 Johdanto

Huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista on lisääntynyt viime vuosien aikana. Vuosien 2020 ja 2021 koronapandemian aikainen sosiaalinen eristäytyminen, etäopintojen lisääntyminen sekä huoli maailman tilanteesta käänsivät yhä enemmän huomiota opiskelijoiden kuormittuneisuuteen ja hyvinvoinnin heikkenevään tilaan. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen [THL] toteuttamassa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa [KOTT] (2024; 2021; 2012) kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä, elintapoja ja opiskelijaryhmään kuulumista. Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan jopa 35 % yliopisto-opiskelijoista koki olonsa psyykkisesti kuormittuneeksi eli kärsi masennus- tai ahdistusoireista (KOTT, 2021). Vastaavia tuloksia saatiin Suomen opiskelijakuntien liiton [SAMOK] ammatillisen korkeakoululaitoksen tutkimuksesta, jossa kyselyyn vastanneista reilu 65 % koki jaksamisensa ja mielenterveytensä heikentyneen koronapandemian aikana (2021, 1). Näkyykö tämä pidempi kuormittuneisuuden jakso edelleen opiskelijoiden arjessa vai onko paluu perinteisempään arkeen tukenut opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia?

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt hiljalleen viimeisen vuosikymmenen aikana. Vuonna 2012 psyykkistä oireilua koki reilu kymmenesosa yliopisto-opiskelijoista (Kunttu & Pesonen, 2012, 164). Psyykkisessä kuormittuneisuudessa on kuitenkin ollut havaittavissa selkeä lisääntyminen, sillä tuoreimman tutkimuksen mukaan lähes joka kolmas (29 %) yliopisto-opiskelija kokee psyykkistä oireilua (THL, 2024). Positiivisena voidaan nähdä, että vaikka edelleen liian moni opiskelija kokee olonsa psyykkisesti kuormittuneeksi, on kuormittuneisuuden määrä hieman laskenut koronapandemian jälkeen (THL, 2021; 2024). Lähes joka kolmannen yliopisto-opiskelijan kuitenkin kokiessa psyykkistä oireilua, on ajankohtaista pohtia, mitkä tekijät ovat yhteydessä psyykkisen kuormittuneisuuden korkeaan esiintymiseen.

Koronapandemian aikana opiskelijoiden sosiaalisen ulkopuolisuuden tunteen kokeminen lisääntyi (THL, 2021; 2024). Tämän huolestuttavan ilmiön myötä myös sosiaalinen hyvinvointi nousi tarkempaan tarkasteluun koronapandemian jälkeen. Jopa yli neljäsosa yliopisto-opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään ja lähes joka viides tuntee itsensä yksinäiseksi (THL, 2024). Sosiaalisen integraation eli ryhmään kuulumisen tunteen ollessa tärkeä osa sosiaalista hyvinvointia (Fadjukoff ym., 2022, 330), on huolestuttavaa, miten suuri osa opiskelijoista kokee jäävänsä ulkopuolelle opiskelijaryhmästä

ja tuntee yksinäisyyttä. Sosiaaliset ihmissuhteet ovat myös vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Wang ym., 2017, 80, 86), joten on merkityksellistä tarkastella näitä kahta hyvinvoinnin osa-aluetta yhdessä.

Pohjan työkyvylle rakentavat fyysisten ja kognitiivisten tekijöiden lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset tekijät (Melkko & Ilves, 2024, 30). On merkittävää tarkastella jo opiskelijoiden kohdalla näiden tekijöiden tilaa, jotta mahdollisia haasteita voidaan ennakoida siirryttäessä työelämään. Opetusalan ammattijärjestön [OAJ] työolobarometrissa, jossa mitataan opettajien ja opetusalan johtajien työhyvinvointia, työoloja ja turvallisuutta, käy ilmi, että peruskoulun opettajista reilu puolet (59 %) kokee työnsä kuormittavaksi melko tai erittäin usein (Melkko & Ilves, 2024, 23). Tällainen jatkuva kuormittuneisuus voi vaikuttaa jaksamiseen ja viihtyvyyteen opetuslalla. Huolestuttavaa on myös, että peräti 42 % kyselyyn vastanneista opettajista koki, ettei jaksakaan eläkkeelle asti nykyisellä työtahdillaan (Melkko & Ilves, 2024, 30). Jotta luokanopettajan ammatti nähdään jatkossakin houkuttelevana uravalintana, on tärkeää pohtia hyvinvoinnin tukemista jo ennakoivasti luokanopettajaopiskelijoilla. Psyykkisesti kuormittunut ja sosiaalisesti ahdistunut opiskelija saattaa viedä nämä haasteet mukanaan myös tulevalle työpaikalle.

Erityisesti lisääntynyt ruutulaitteiden käyttö opiskelussa ja vapaa-ajalla sekä alkoholin käyttöön kannustava opiskelijakulttuuri ovat tekijöitä, joiden merkitystä psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille on tutkittu vielä hyvin vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on laajentaa hyvinvoinnin tutkimuskenttää tutkimalla edellä mainittujen tekijöiden yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla.

1.1 Psyykinen hyvinvointi

Psyykinen hyvinvointi on yksinkertaisimmillaan ihmisen kyky kokea onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämäänsä (Kahneman ym., 1999, 5–10; Ryff & Keyes, 1995, 719–725). Tutkimusten mukaan onnelliset ihmiset ovat sosiaalisempia, aktiivisempia arjen toiminnassaan sekä selviytyvät yleisesti paremmin elämässään (Diener, 2000, 67–68; Judge ym., 2001, 385–386). Psyykinen hyvinvointi voidaankin nähdä eräänlaisena yksilön henkilökohtaisena tukiverkkona, joka mahdollistaa elämän haasteista selviytymisen ja negatiivisten tunteiden käsittelemisen. Pitkään kestänyt psyykinen kuormittuneisuus ja voimakkaat negatiiviset kokemukset voivat horjuttaa psyykkistä hyvinvointia, mikä voi puolestaan vaikuttaa yksilön kykyyn selviytyä arjestaan (Huppert, 2009, 137–138).

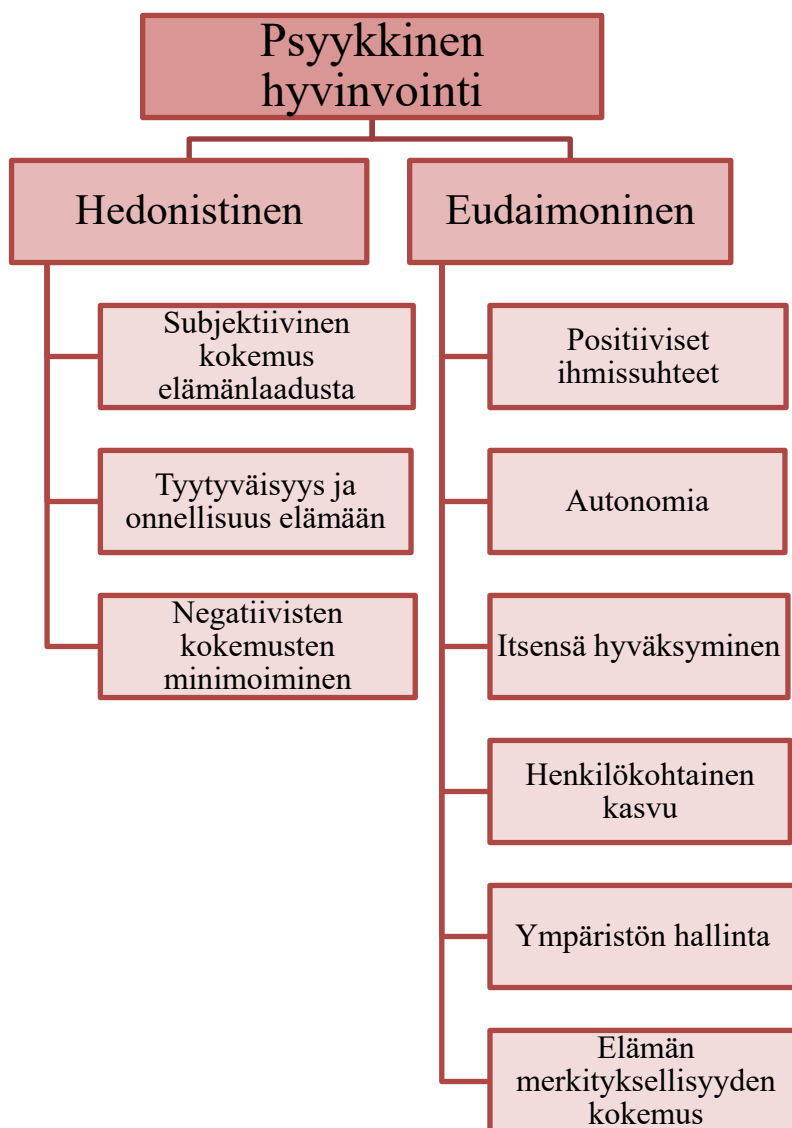
Käsitteenä psyykinen hyvinvointi on monimuotoinen ja sitä voidaan lähestyä erilaisista teoreettisista näkökulmista. Keskeisiä lähestymistapoja ovat hedonistinen ja eudaimoninen. Hedonistinen lähestymistapa määrittelee psyykkistä hyvinvointia ensisijaisesti positiivisen ja negatiivisen affektin eli hetkellisten positiivisten ja negatiivisten tunnekokemusten kautta (Kahneman ym., 1995, 5–10). Psyykkistä hyvinvointia voidaan näin ollen pitää vahvana, silloin kuin yksilö kokee enemmän positiivisia tunnekokemuksia. Lisäksi hedonistinen lähestymistapa korostaa yksilön tyytyväisyyttä elämään sekä subjektiivista kokemusta onnellisuudesta (Kahneman ym., 1995, 5–10). Puolestaan eudaimonisessa lähestymistavassa psyykinen hyvinvointi rakentuu ensisijaisesti pitkäaikaisesta elämän merkityksellisyyden kokemuksesta, itsensä toteuttamisesta sekä henkilökohtaisesta kasvusta ja näihin vaikuttavista tekijöistä (Ryff & Keyes, 1995, 719–725).

Hedonistinen näkökulma painottaa positiivisten ja negatiivisten tunnekokemusten merkitystä sekä niiden vaikutusta kokonaisvaltaiseen elämänlaadun arviointiin (Kahneman ym., 1999, 5–10). Tällöin esimerkiksi toistuva stressi, väsymys ja huoli voidaan nähdä merkkeinä heikosta psyykkisestä hyvinvoinnista. Vastaavasti vahvan psyykkisen hyvinvoinnin tunnekokemuksia ovat onnellisuus, ilo ja nautinto. Hedonistisessa lähestymistavassa nämä positiiviset ja negatiiviset tunnekokemukset ohjaavat kokemusta elämänlaadusta sekä tyytyväisyydestä elämään (Kahneman ym., 1999, 5–10). Hedonistista lähestymistapaa on kuitenkin kritisoitu sen yksipuolisuuden ja lyhytjänteisyyden vuoksi (Ryff ym., 2021, 110–111). Hedonistinen lähestymistapa korostaakin vahvasti hetkellisiä tunnetiloja psyykkisen hyvinvoinnin mittarina (Kahneman ym., 1999, 5–10), eikä huomioi pitkäaikaista elämänlaadun arviointia.

Eudaimonisessa lähestymistavassa psyykkistä hyvinvointia tarkastellaan usein hyödyntäen Ryffin (1995) mallia, jossa psyykinen hyvinvointi jaetaan kuuteen eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat itsensä hyväksyminen, positiiviset ihmissuhteet, autonomia, ympäristön hallinta, elämän merkityksellisyyden kokemus ja henkilökohtainen kasvu (Ryff & Keyes, 1995, 719–725.) Vahva psyykinen hyvinvointi koostuu tällöin eri osa-alueiden positiivisesta kokemuksesta. Eudaimoninen lähestymistapa painottaa pitkäaikaista tyytyväisyyden ja merkityksellisyyden kokemusta elämän eri osa-alueilla jättäen huomiotta hetkelliset tunnekokemukset, mistä lähestymistapa onkin saanut osakseen kritiikkiä (Ryff ym., 2021, 112–113). Eudaimonisen lähestymistavan mukaan hetkellinen onnellisuus, ilo ja nautinto eivät ole aitoa psyykkistä hyvinvointia (Ryff & Keyes, 1995, 719–725). Tutkimusten mukaan positiiviset tuntemukset voivat kuitenkin olla yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin

vahvistamiseen (Diener, 2000, 67–68; Judge ym., 2001, 385–386), joten tässä tutkimuksessa tunnekokemukset huomioidaan psyykkistä hyvinvointia tarkastellessa.

Psyykkisen hyvinvoinnin määrittely tutkimuksessa on usein haastavaa, sillä käsitteelle ei löydy yhtä selkeää teoreettista viitekehystä. Kuten edellä on esitetty, molemmilla yleisimmin käytetyillä lähestymistavoilla on omat vahvuutensa ja puutteensa. Tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista halutaan saada mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva, joten tutkimuksessa hyödynnetään sekä hedonistisia että eudaimonisia piirteitä. Näin voidaan hyödyntää molempien lähestymistapojen vahvuudet. Määritelmästä laadittiin kokoava kuvio (Kuvio 1), josta voi havaita, mitkä tekijät tässä tutkimuksessa luokiteltiin psyykkisen hyvinvoinnin kannalta merkittäviksi.



Kuvio 1. Psyykkisen hyvinvoinnin määritelmä (Kahneman ym., 1999, 5–10; Ryff & Keyes, 1995, 719–725)

Eudaimoninen ja hedonistinen näkökulma eivät poissulje toisiaan, joten niiden piirteitä voidaan yhdistää tutkimuksessa. Näin ollen tässä tutkimuksessa psyykinen hyvinvointi koostuu sekä hetkellisistä positiivisista ja negatiivisista tunnekokemuksista (Kahneman ym., 1999, 5–10) että pitkäaikaisista elämän merkityksellisyyteen vaikuttavista tekijöistä (Ryff & Keyes, 1995, 719–725) (Kuvio 1). Näin korostetaan yksilön omia kokemuksia ja tunteita tarkastellessa psyykkistä hyvinvointia.

1.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu vuorovaikutuksesta ympärillä olevien ihmisten kanssa ja siihen on yhteydessä sekä yksilön itsensä että ympäristön ominaisuudet ja toiminta (Fadjukoff ym., 2022, 328; Keyes, 1998, 122–123). Ympäristö ja kokemus osallisuudesta ympäristöön voidaan nähdä merkittävänä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Osallisuudeksi voidaan määrittellä esimerkiksi yksilön kokemus omasta hyödystä yhteisölleen, yhteisöön kuulumisesta sekä tuen saamisesta yhteisöltään (Keyes, 1998, 122–123). Yhteisö onkin näin merkittävässä roolissa osallisuuden kokemisessa.

Luokanopettajaopinnot vaativat tiivistä yhteistyötä vertaisopiskelijoiden kanssa sekä runsaasti läsnäoloa kampuksella, joten luokanopettajaopiskelijoiden välitön yhteisö on heidän opiskelijaryhmänsä. Monet opiskelijat voivat kuitenkin kuulua myös muihin yhteisöihin, kuten poliittiseen, hengelliseen, harrastus- tai työyhteisöön. Tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, millaisena luokanopettajaopiskelijat kokevat sosiaalisen hyvinvointinsa tarkastelemalla sosiaalista hyvinvointia Keyesin (1998) määrittelemien sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kautta. Keyesin (1998) sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä on yksi yleisimmistä sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmistä, jonka vahvuutena voidaan nähdä määritelmän monipuolisuus, sillä se huomioi yksilön subjektiivisten käsitysten lisäksi yksilön osallisuuden yhteisössä ja yhteiskunnassa (Keyes, 1998, 122–123). Keyesin (1998) sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmää on käytetty maailmanlaajuisesti jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan.

Tässä tutkimuksessa sosiaalista hyvinvointia tarkastellaan viiden eri osa-alueen kautta. Nämä osa-alueet ovat sosiaalinen integraatio, hyväksyntä, kontribuutio, toiveikkaus ja koherenssi (Keyes, 1998, 122–123). Osa-alueiden linkittyessä toisiinsa, on tärkeää tarkastella sosiaalista hyvinvointia kokonaisuutena, johon ovat yhteydessä monet eri tekijät. Näin saadaan muodostettua mahdollisimman kattava kuva sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksesta.

Määritelmästä laadittiin kokoava kuvio, josta voi havaita millaisista tekijöistä kukin osa-alue koostuu (Kuvio 2).



Kuvio 2. Sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä (Keyes, 1998, 122–123)

Vahva sosiaalinen hyvinvointi lisää tyytyväisyyttä elämään sekä vahvistaa mielenterveyttä ja sen myötä parantaa elämänlaatua (Vesa ym., 2020, 42). Parhaimmillaan se voidaankin nähdä voimavarana, joka tukee yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vahva sosiaalinen hyvinvointi rakentuu eri osa-alueiden positiivisesta kokemisesta. Vastaavasti haasteet eri osa-alueilla voivat heikentää koettua sosiaalista hyvinvointia, sillä osa-alueet ovat linkittyneitä toisiinsa. (Kuvio 2.)

Tämä tutkimus ei ole merkittävä pelkästään luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin vaan myös tulevan työuran kannalta. Yksi opettajan tärkeistä tehtävistä on yhteisön jäseneksi kasvattaminen, joten on oleellista tarkastella luokanopettajaopiskelijoiden kokemaa sosiaalista

hyvinvointia jo opintojen aikana. Haasteet sosiaalisessa integraatiossa, kuten yhteisöön kuulumattomuus, voivat lisätä yksinäisyyttä, mikä voi vaikuttaa yksilön itsetuntoon negatiivisesti sekä heikentää mahdollisuuksia rakentaa ihmissuhteita (SAMOK, 2021, 1). Yksinäisyyttä kokevan henkilön voikin olla vaikeaa rakentaa uusia ystävyyssuhteita, mikä vahvistaa jo koettua yksinäisyyden tunnetta ja voi pahimmillaan johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Sosiaalinen eristäytyminen osaltaan voi olla yhteydessä yksilön kokemukseen ympäristön hallinnasta sekä vahvistaa tunnetta yhteisöön kuulumattomuudesta (Keyes, 1998, 122–123). Tämä voi aiheuttaa ikävän kierteen, jossa yksilö saattaa lopulta kokea irtautuvansa täysin yhteisöstään. Yhteisöstä irtautuminen voi puolestaan vaikuttaa sekä yksilön sosiaaliseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Kahneman, 1995, 5–10; Keyes, 1998, 122–123).

Opiskelijayhteisöön kiinnittymiseen ovat yhteydessä muun muassa yksilön sosiaaliset suhteet, osallistuminen sosiaalisiin ja akateemisiin toimintoihin sekä fyysinen läsnäolo yliopistokampuksella (Jorgenson ym., 2018; Maunder, 2018). Näin ollen opiskelijat, jotka osallistuvat aktiivisemmin yliopistolla järjestettävään toimintaan, viettävät enemmän aikaa kampuksella ja ystävystyvät muiden omaan opiskelijayhteisöönsä kuuluvien opiskelijoiden kanssa, kokevat todennäköisesti kuuluvansa vahvemmin opiskelijayhteisöönsä. Yhteisön ulkopuolelle jäämiseen voivat puolestaan vaikuttaa haasteet vertaisryhmän kanssa (Maunder, 2018). Tällaisia sosiaalisia haasteita voivat olla esimerkiksi vahvasti eroavat mielipiteet, sosiaalisen kanssakäymisen haasteet sekä konfliktit. Sosiaaliset haasteet voivatkin heikentää yksilön sosiaalista hyvinvointia sekä lisätä muun muassa mielenterveysoireilua ja yksinäisyyden tunnetta (THL, 2024; Vesa ym., 2020, 42).

1.3 Alkoholin käytön yhteydet hyvinvointiin

Alkoholi on päihdyttävä aine, joka vaikuttaa ihmisen psyykkisiin toimintoihin muun muassa heikentämällä tarkkaavaisuutta ja lisäämällä mielialan vaihtelua (Duodecim, 2016). Alkoholin käytöllä voi olla myös pitkäaikaisia seurauksia. Runsaan alkoholin käytön tiedetään olevan yhteydessä masennus- ja ahdistuneisuusoireiluun (Mäkelä & Niemelä, 2022). Näistä psyykkisistä oireista kärsiikin lähes joka kolmas korkeakouluopiskelija (THL, 2024).

Alkoholia käyttävistä yliopisto-opiskelijoista (83,9 %) reilu neljäsosa ylittää alkoholin käytön riskirajan (THL, 2024). Tämä riskiraja on määritelty Maailman terveysjärjestön [World Health Organization, WHO] laatiman AUDIT C-testin [Alcohol Use Disorders Identification Test] pohjalta. Riskirajan tarkoituksena on seuloa alkoholin riskikäyttö, haitallinen käyttö ja

alkoholiriippuvuus tarkastelemalla yksilön alkoholin käytön tottumuksia (Babor ym., 2001, 5). Riskikäyttöön vaikuttaa se, kuinka usein ja kuinka monta annosta kerrallaan henkilö juo (THL, 2023).

Alkoholin käytölle voi olla useita syitä. Esimerkiksi psyykkisesti kuormittavia tilanteita ja niihin liittyviä tuntemuksia voidaan yrittää helpottaa alkoholin käytöllä (Väyrynen ym., 2015, 293). Erityisesti suomalaisessa kulttuurissa alkoholin käyttö voidaan nähdä keinona poistaa sosiaalisia estoja, mikä voi näyttäytyä niin sanottuna lupana näyttää tunteita sekä saada tunteilleen vastinetta (Maunu, 2014, 195–196). Tällainen itseilmaisu ja tunnetuki voidaan kokea psyykkistä hyvinvointia vahvistavana. Lisäksi se voi tukea sosiaalisten suhteiden syventymistä ja ylläpitoa sekä luoda yhteisöllisyyden tunnetta.

Alkoholin käyttöön liittyy usein sosiaalinen näkökulma eli alkoholia käytetään osana sosiaalista kanssakäymistä, juhlia tai yhteisön normeja (Chrzan, 2013, 137). Tällöin se voi toimia välineenä ryhmään kuulumisen tunteen luomisessa tai vahvistamisessa. Alkoholin käytön sosiaalinen ulottuvuus voi vaikuttaa alkoholin käyttötottumuksiin ja sitä kautta alkoholin käyttöön liittyviin riskeihin tai käyttäytymismalleihin (Maunu, 2014, 195–196). Yliopisto-opiskelijoiden runsaalle alkoholin käytölle voi olla syynä sosiaalisten tilanteiden haku ja halu kuulua ryhmään (Chrzan, 2013, 137). Valtaosa alkoholia käyttävistä nuorista ja nuorista aikuisista käyttääkin alkoholia useimmiten sosiaalisessa ympäristössä ja huomattavasti harvemmin yksin (Skrzynski & Creswell, 2020, 1995). Ryhmään kuulumisen tunteen ja sosiaalisten suhteiden ollessa vahvasti yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin (Keyes, 1998, 122–123), on oleellista tarkastella alkoholin käyttöön liittyviä ulottuvuuksia ja yhteyksiä muun muassa sosiaaliseen hyvinvointiin.

Alkoholin käytön yhteyttä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin on tutkittu yliopisto-opiskelijoilla vielä hyvin vähän. Aiempi tutkimusnäyttö painottuu erityisesti nuorten alkoholin käyttöön tai alkoholin fyysisiin vaikutuksiin. Yliopisto-opiskelijoista valtaosan (83,9 %) kuitenkin käyttäessä alkoholia (THL, 2024), on tärkeää tarkastella käytön yhteyttä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Alkoholin käyttöön liittyvä sosiaalinen ulottuvuus (Chrzan, 2013, 135), voi kenties jopa lisätä integroitumisen tunnetta yhteisössä. Toisaalta alkoholin käytön tiedetään olevan yhteydessä psyykkiseen oireiluun (Mäkelä & Niemelä, 2022), jolloin se voi olla yhteydessä heikentävästi psyykkiseen hyvinvointiin. Jotta luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvointia voidaan ymmärtää ja tukea paremmin, on tärkeää

tutkia, miten luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin käyttötottumukset ovat yhteydessä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

1.4 Ruutuaika aikuisilla

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka yksilö viettää ruutulaitteiden, kuten puhelimen, tietokoneen tai television, ääressä vuorokauden aikana (WHO, 2019, 5). Toisin kuin lapsille ja nuorille (WHO, 2019, 8–9; Folkhälsomyndigheten, 2024) aikuisille ei ole olemassa yksiselitteistä ruutuaikasuositusta. Lapsilla ja nuorilla liiallisen ruutuajan tiedetään lisäävän masennusoireilua, vaikuttavan heikentävästi ihmissuhteisiin ja olevan yhteydessä sosiaaliseen eristäytyneisyyteen (Folkhälsomyndigheten, 2024). Ruutuajan käytön vaikutukset eivät kuitenkaan katso ikää. Onkin tärkeää pohtia, voiko ruutuaika olla yhteydessä edelleen aikuisiällä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Ruutuaikasuositus 13–18-vuotiaille nuorille on enimmillään 2–3 tuntia vuorokaudessa (Folkhälsomyndigheten, 2024). Yli 30-vuotias suomalainen puolestaan viettää keskimääräisesti vapaa-ajallaan ruudun ääressä noin kolme tuntia vuorokaudessa (Borodulin ym., 2018, 39–40). Vastaavasti yliopisto-opiskelijoista lähes puolet (45,6 %) viettää yli kolme tuntia vapaa-ajastaan ruutulaitteen äärellä istuen (THL, 2024). Monilla ruutuajan käyttö ei kuitenkaan rajoitu pelkästään vapaa-aikaan, sillä yhä useammalla työpaikalla työskennellään tietokoneiden tai muiden ruutulaitteiden parissa. Myös opiskelijoilla suuri osa opiskelusta tapahtuu tietokoneen äärellä. Työ- tai opiskeluajan sekä vapaa-ajan yhdistetty ruutuaika vuorokauden aikana voikin olla melko korkea.

Ruutuajalla tiedetään olevan merkittäviä psyykkisesti kuormittavia vaikutuksia, kun ruutulaitteiden äärellä vietetään vuorokaudessa yli kuusi tuntia. Kiinassa vuonna 2020 toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että yliopistossa opiskelevat naiset, joiden ruutuaika ylitti kuusi tuntia vuorokaudessa, kokivat enemmän stressiä verrattuna vertaisiinsa, joiden ruutuaika oli alle kuusi tuntia vuorokaudessa (Ge ym., 2020, 3). Vastaavia tuloksia saatiin Yhdysvalloissa. Vähintään kuusi tuntia vuorokaudessa puhelimen äärellä viettävillä korkeakouluopiskelijoilla oli suurempi todennäköisyys kokea masennusoireita kuin vähemmän puhelinta käyttävillä vertaisillaan (Rosenthal ym., 2020, 435). Ruutuajan käyttöön voi liittyä ongelmakäyttöä ja riippuvuutta, jolloin laitteen ääreltä voi olla vaikeaa irtautua (Folkhälsomyndigheten, 2024; THL, 2024). Tällöin muun muassa arjen toiminnot ja ihmissuhteet voivat kärsiä. Suomalaisista yliopisto-opiskelijoista noin puolet kokeekin

ongelmia sosiaalisen median ja internetin liiallisen käytön kanssa, mikä on yhteydessä yksilön unen, ihmissuhteiden ja päivittäisten välttämättömyyksien laiminlyöntiin (THL, 2024).

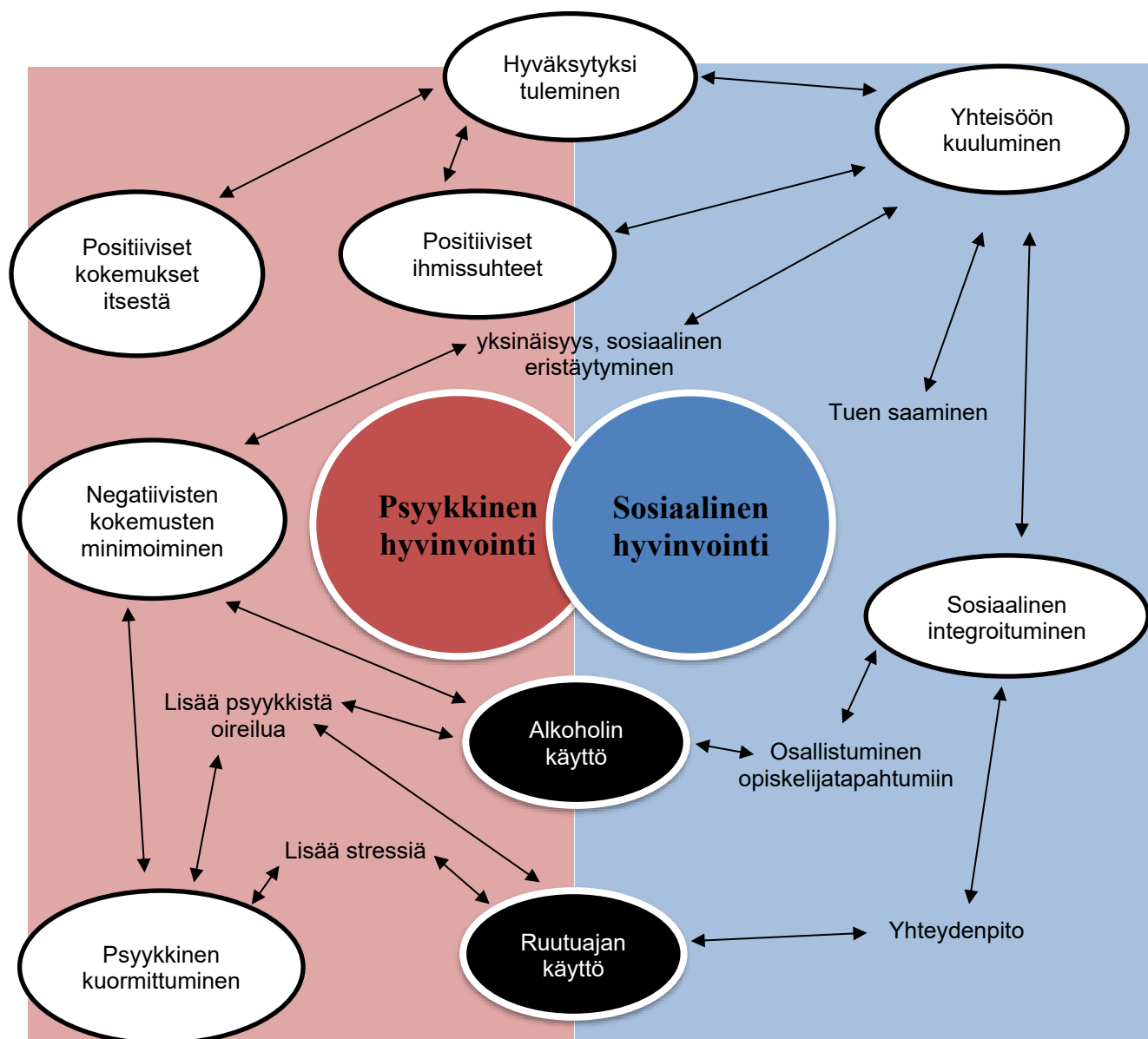
Tässä tutkimuksessa tarkastellaan ruutuajan yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin luokanopettajaopiskelijoilla kansainvälisesti käytetyn internetin haitallista käyttöä mittaavan CIUS-5 seulan avulla (Compulsive Internet Using Scale) (THL, 2024). Runsaan ruutuajan tiedetään altistavan psyykkiselle kuormittumiselle (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435), mutta toisaalta ruutu aika voi olla keino ylläpitää ihmissuhteita, kokea kuuluvansa yhteisönsä sekä mahdollisuus vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin. Tällöin sen vaikutukset yksilön elämään voivat olla sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia vahvistavia. Onkin merkityksellistä tutkia, millä tavoin ruutu aika on yhteydessä edellä mainittuihin hyvinvoinnin osa-alueisiin sekä millaisia ruutuajan käytön tottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla on.

1.5 Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ruutuajan sekä alkoholin käytön moniulotteiset suhteet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa sekä niiden yhteyttä kahteen tekijään: ruutuajan ja alkoholin käyttöön. Tavoitteena on selvittää, miten nämä tekijät ovat yhteydessä luokanopettajaopiskelijoiden kokemukseen psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä miten niitä voidaan huomioida hyvinvointia tukevissa toimenpiteissä. Näiden tekijöiden yhteyksien ymmärtäminen voi auttaa tunnistamaan riskitekijöitä sekä kehittämään strategioita, jotka tukevat luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvointia jo opiskeluaikana ja ennaltaehkäisevät työelämään siirtymiseen liittyviä haasteita.

Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teoriat hyödyntävät malleissaan myös toistensa elementtejä (Keyes 1998, s. 122–123; Ryff & Keyes, 1995, 719–725). Tästä syystä tutkimuksessa on tärkeää huomioida, että samat tekijät voivat vaikuttaa molempiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat yhteydessä myös toisiinsa (WHO, 1989, 1), joten niitä on merkityksellistä tarkastella yhdessä. Muun muassa alkoholin käytöllä ja runsaalla ruutuajalla on havaittu yhteyksiä molempiin hyvinvoinnin osa-alueisiin sekä positiivisesti että negatiivisesti (Chrzan, 2013, 135; Ge ym., 2020, 3; Mäkelä & Niemelä, 2022; Rosenthal ym., 2020, 435).

Jotta luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnista voidaan saada mahdollisimman monipuolinen kuva, on tärkeää tarkastella erilaisten tekijöiden yhteyttä hyvinvoinnin osa-alueisiin laajemmin. Runsaan ruutuajan käytön tiedetään olevan yhteydessä korkeampaan stressiin ja psyykkiseen oireiluun (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435). Toisaalta se voi olla keino pitää yhteyttä läheisiin, mikä voi osaltaan vaikuttaa sosiaaliseen integroitumiseen ja edelleen yhteisöön kuulumiseen. Vastaavanlaisia yhteyksiä on havaittu myös alkoholin käytöllä. Alkoholin käytön tiedetään lisäävän psyykkistä oireilua (Mäkelä & Niemelä, 2022), mutta se voi olla keino vahvistaa yhteisöön kuulumisen tunnetta (Chrzan, 2013, 137). Yhteyksiä selvittämään laadittiin kuvio, josta voidaan huomata, että monet psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät tekijät ovat linkittyneitä toisiinsa (Kuvio 3).



Kuvio 3. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ruutuajan sekä alkoholin käytön väliset suhteet

Alkoholin käytön sosiaalinen ulottuvuus voidaan nähdä positiivisena, sillä alkoholi liitetään usein yhteisöllisyyden kokemukseen ja ryhmään kuulumiseen (Maunu, 2014, 195–196). Kuitenkin alkoholin runsas käyttö voi lisätä mielenterveysongelmia, kuten masennusoireita ja ahdistuneisuutta (Mäkelä & Niemelä, 2022). Ruutuaika puolestaan on noussut tutkimuskohteeksi sen hyvinvointia heikentävien vaikutusten, kuten lisääntyneen stressin ja psyykkisen oireilun (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435), vuoksi. Toisaalta ruutulaite voi olla myös väline sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja näin tukea sosiaalista hyvinvointia. (Kuvio 3.)

Yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin on havaittu myös positiivisilla ihmissuhteilla ja kokemuksella hyväksytyksi tulemisesta. Keskeisenä nousee esiin myös yhteisöön kuuluminen, johon ovat yhteydessä muun muassa positiiviset ihmissuhteet, hyväksytyksi tuleminen, yksinäisyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen kokemukset, sosiaalinen integroituminen ja kokemus tuen saamisesta. Yhteisöön kuulumisen voidaankin näin huomata olevan melko keskeinen tekijä hyvinvoinnin osa-alueiden yhteyksissä. (Kuvio 3.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on laajentaa hyvinvoinnin tutkimuskenttää tarkastelemalla tekijöitä, jotka koskettavat merkittävää osaa opiskelijoista, mutta joiden merkitystä psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille on tutkittu vielä hyvin vähän. Aikuisten ja opiskelijoiden runsas ruutuaika (Borodulin ym., 2018, 39–40; THL, 2024) sekä ruutuaikasuosittelun puute herättää huolta ja tarvetta tutkimukselle. Tämä tutkimus kartoittaa luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa sekä ruutuaajan ja alkoholin käyttötottumusten yhteyttä edellä mainittuihin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

2 Tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaiseksi luokanopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa. Toisena tavoitteena oli tutkia, millaisia alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla on, eli kuinka usein ja millä tavoin luokanopettajaopiskelijat käyttävät alkoholia ja ruutulaitteita sekä millaisia käyttäytymismalleja tähän käyttöön liittyy. Lisäksi haluttiin tarkastella alkoholin ja ruutuajan yhteyksiä koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin, sekä edellä mainittujen hyvinvoinnin osa-alueiden yhteyttä toisiinsa. Näiden tavoitteiden pohjalta muodostettiin tutkimuskysymykset:

1. Millaiseksi luokanopettajaopiskelijat kokevat psyykkisen hyvinvointinsa?
2. Millaiseksi luokanopettajaopiskelijat kokevat sosiaalisen hyvinvointinsa?
3. Millainen yhteys luokanopettajaopiskelijoiden kokemalla psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla on?
4. Millaisia alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla on?
5. Millainen yhteys alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksilla on luokanopettajaopiskelijoiden kokemaan psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?

Aikaisemman tutkimuksen mukaan jopa 29 % korkeakouluopiskelijoista on psyykkisesti kuormittuneita eli kärsii ahdistus- ja masennusoireista (THL, 2024). Vastaavia tuloksia odotettiin saavan myös tässä tutkimuksessa. Psyykkisen hyvinvoinnin määritelmän mukaan (Kahneman ym., 1999, 5–10; Ryff & Keyes, 1995, 719–725) psyykinen hyvinvointi koostuu eri osa-alueista (Kuvio 1). Hypoteesina tälle tutkimukselle oli, että luokanopettajaopiskelijat tunnistavat ja nostavat esille erilaisia tekijöitä näistä osa-alueista psyykkistä hyvinvointia vahvistavina ja heikentävinä tekijöinä.

Sosiaalista hyvinvointia tarkastellessa hypoteesina oli, että luokanopettajaopiskelijoista suurin osa kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Kuitenkin odotuksena oli, että osa luokanopettajaopiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään yhteisöön ja kokee yksinäisyyttä (THL, 2024). Toisaalta luokanopettajaopinnot sisältävät paljon läsnäoloa kampuksella ja vaativat sosiaalista vuorovaikutusta opiskelijoiden kesken, minkä tiedetään vahvistavan sosiaalista hyvinvointia (Jorgenson ym., 2018; Maunder, 2018). Näiden tekijöiden valossa

hypoteesina oli, että luokanopettajaopiskelijat kokevat sosiaalisen hyvinvointinsa melko vahvaksi.

WHO:n perustuslaissa (1989, 1), kokonaisvaltainen hyvinvointi määritellään täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei ainoastaan sairauden tai vamman puutteeksi. WHO:n määritelmä korostaakin hyvinvoinnin kokonaisvaltaista tarkastelua, sekä painottaa sitä, että hyvinvoinnin osa-alueet ovat toisiinsa sidonnaisia. Näin tässäkin tutkimuksessa tarkasteltiin sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyttä toisiinsa ja hypoteesina oli, että luokanopettajaopiskelijoiden kokemukset psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa.

Suurin osa (83,9 %) yliopisto-opiskelijoista käyttää alkoholia ja alkoholia käyttävistä opiskelijoista noin joka neljäs käyttää alkoholia yli riskirajojen (THL, 2024). Vastaavanlaisia tuloksia odotettiin myös tämän tutkimuksen osalta. Tutkimuksen hypoteesina oli, että alkoholin käytöllä on yhteys psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Alkoholin käytön tottumusten odotettiin olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin heikentävästi, sillä runsaan käytön tiedetään lisäävän psyykkistä oireilua (Mäkelä & Niemelä, 2022; Väyrynen ym., 2015, 293). Alkoholin käyttöön liittyy usein myös sosiaalinen ulottuvuus (Chrzan, 2013, 137), joten pidettiin mahdollisena, että se on yhteydessä positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin.

Monella luokanopettajaopiskelijalla opiskelu painottuu tietokoneella tai muulla digivälillä työskentelyyn. Tämän lisäksi opiskelijat viettävät usein vapaa-aikaansa ruudun äärellä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai televisiosarjoja katsoen. Lähes puolet yliopisto-opiskelijoista käyttääkin arkisin vapaa-ajastaan vähintään 3 tuntia ruudun äärellä istuen (THL, 2024). Yliopisto-opiskelijoista 43 % kokee ongelmia sosiaalisen median ja yli puolet (52,6 %) internetin käytön kanssa (THL, 2024). Näiden pohjalta hypoteesina tässä tutkimuksessa oli, että suuri osa opiskelijoista käyttää ruutuaikaa useita tunteja päivässä. Runsas ruutuaika on yhteydessä psyykkiseen oireiluun (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435), joten myös tässä tutkimuksessa odotettiin haitallisen ruutuajan olevan negatiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Toisaalta ruutuaikaa voidaan käyttää yhteydenpitoon läheisten kanssa, jolloin ruutuaika voi olla yhteydessä positiivisesti sosiaaliseen hyvinvointiin. Ruutuajan yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin aikuisilla on tutkittu vielä hyvin vähän. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli laajentaa psyykkisen ja sosiaalisen

hyvinvoinnin tutkimuskenttää avaamalla ruutuajan mahdollisia yhteyksiä siihen sekä pohtia, pitäisikö myös aikuisille olla olemassa tarkat ruutuaikasuositukset.

3 Tutkimusmenetelmät

Tässä osiossa tarkastellaan tutkimusmenetelmiä. Aluksi esitellään tutkimuksen osallistujat ja heidän taustatietonsa. Seuraavaksi tarkastellaan tutkimuslomakkeen laatimista ja esitestausta, tutkimusaineiston keruuta sekä esitellään kyselylomakkeessa käytetyt mittaristot. Lisäksi esitellään aineiston käsittely SPSS-ohjelmistossa sekä tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät. Lopuksi tarkastellaan vielä tutkimuksessa toteutettuja hyvän tieteellisen tutkimuskäytännön periaatteita.

3.1 Tutkimuksen osallistujat

Tutkimuksessa tutkittiin luokanopettajaopiskelijoita valtakunnallisesti. Osallistujia haettiin jokaisesta Suomen opettajankoulutuslaitoksesta. Tällä haettiin koko Suomen kattavaa otantaa, mikä tekee tutkimustuloksista valtakunnallisesti enemmän merkittäviä. Tutkimukseen osallistujia ei rajattu esimerkiksi vuosikurssin, sivuainevalintojen tai sukupuolen mukaan, vaan tutkimuksessa otettiin huomioon jokaisen siihen vastanneen vastaukset.

Tutkimukseen osallistui 145 luokanopettajaopiskelijaa eri yliopistojen opettajankoulutuslaitoksilta. Suurin osa (n=94) vastauksista saatiin Turun yliopistosta. Vastauksia saatiin kuitenkin jokaisesta Suomen opettajankoulutuslaitoksesta: Jyväskylästä (n=26), Helsingistä (n=10), Lapin yliopistosta (n=6), Oulusta (n=4), Itä-Suomen yliopistosta (n=3) sekä Tampereelta (n=2). Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista valtaosa (n=116) oli sukupuoleltaan naisia. Miehiä kyselyyn vastasi yhteensä 24. Lopuista vastaajista neljä ilmoitti sukupuolekseen muu kuin mies tai nainen ja yksi vastaaja ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kyselyyn vastanneista luokanopettajaopiskelijoista 65 suoritti vastaushetkellä kandidaatin tutkintoa ja 80 opiskelijaa maisterin tutkintoa. Vuosikursseittain kyselyyn vastasi ensimmäiseltä 21, toiselta 25, kolmannelta 24, neljänneltä 33, viidenneltä 28 ja tätä ylemmiltä vuosikursseilta 14 luokanopettajaopiskelijaa.

Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista ja pohjautui henkilökohtaiseen halukkuuteen vastata kyselyyn. Tutkimuksen osallistujille kerrottiin avoimesti tutkimuksesta sekä sen toteutuksesta (Cohen ym., 2007, 112–113) tutkimuksen tiedotteessa sekä tutkimuksen tietosuojailmoituksessa (Liite 2). Osallistujilta ei kerätty suoria henkilötietoja, joten tutkimukseen osallistuneita ei ollut mahdollista tunnistaa vastausten perusteella. Näin heidän anonymiteettinsä säilyi koko tutkimuksen ajan.

3.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus oli luonteeltaan kyselytutkimus eli survey-tutkimus. Kyselytutkimus mahdollistaa esimerkiksi jonkin ilmiön tarkastelun suuremmalta joukolta tai indikaattorien vertailun tiettyyn ilmiöön ja sille ominaista on laajempi otos, jonka avulla kartoitetaan sen hetkistä tilannetta (Cohen ym., 2007, 205–206). Aineisto haluttiin kerätä mahdollisimman laajalta luokanopettajaopiskelijoiden joukolta Suomen eri yliopistojen opettajankoulutuslaitoksilta, joten kyselytutkimus toteutettiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Lisäksi tutkimukseen osallistuminen haluttiin tehdä osallistujille mahdollisimman helpoksi ja vastaaminen nopeaksi. Kyselylomakkeeseen sisältyi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Vastaukset suljettuihin kysymyksiin tuottavat standardoituja vastauksia, kun taas avoimien kysymysten vastaukset tarjoavat syvällisempiä näkemyksiä ja kokemuksia (Cohen ym., 2007, 317). Tavoitteena tässä tutkimuksessa olikin saada tutkittavilta mahdollisimman monipuolista tietoa psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksista, joten tutkimuksessa hyödynnettiin sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä.

3.2.1 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella (Liite 1) maaliskuun ja huhtikuun aikana vuonna 2024. Kyselylomake esiteltiin ennen aineiston keräämistä ja sitä kehitettiin esitestaajien palautteen pohjalta. Esitestauksen jälkeen kysymysten muotoilua tarkennettiin ja joidenkin kysymysten rakennetta muutettiin. Tutkimuslomakkeen esitestaajat olivat luokanopettajaopiskelijoita Turun yliopistosta ja heitä oli yhteensä kahdeksan.

Osallistumispyyntö tutkimukseen ja linkki tutkimuslomakkeeseen jaettiin Suomen jokaiseen opettajankoulutuslaitokseen sähköisesti. Turun yliopistoon tutkimusryhmä jakoi linkin ja osallistumispyynnön suoraan sähköpostitse yleisten sähköpostilistojen kautta. Jyväskylän sekä Itä-Suomen yliopistoon linkki ja osallistumispyyntö tutkimukseen välitettiin kyseisessä opettajankoulutuslaitoksessa työskentelevän henkilökunnan jäsenen kautta. Helsingin (Peduca ry), Tampereen (OKA ry), Oulun (OLO ry) ja Lapin (Lapikas ry) yliopistoihin linkki sekä osallistumispyyntö tutkimukseen jaettiin paikallisten luokanopettajaopiskelijoiden ainejärjestöjen toimesta.

3.2.2 Mittarit

Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnista arvioitiin yhteensä 13:lla eri väittämällä. Näistä väittämistä kahdeksassa hyödynnettiin soveltuvien osien kysymyksiä maailmanlaajuisesti käytetystä Yhdysvaltain tautikeskuksen [Centers for Disease Control and Prevention, CDC] kehittämästä HRQOL-14-kyselylomakkeesta (Health-related quality of life, 2010), joka mittaa yksilön kokemuksia elämänlaadusta. Kyseistä kyselylomaketta on kehitetty vuodesta 1995 alkaen ja päivitettyin versio on vuodelta 2010. HRQOL-14-kyselylomake (CDC, 2010) mittaa niin sanottujen terveellisten päivien määrää kuukaudessa. Terveellisellä päivällä tarkoitetaan vuorokautta, jonka aikana ihminen on kokenut elämänlaatunsa hyväksi (U.S Department of Health and Human Services, 2000). Tässä tutkimuksessa HRQOL-14 kyselylomakkeesta (CDC, 2010) poimittiin psyykkistä hyvinvointia koskevan osion kysymykset. Vastausvaihtoehdot muokattiin avoimesta päivien määrästä Likert-asteikon mukaisesti viiteen sanalliseen vaihtoehtoon; ”en koskaan”, ”harvoin”, ”joskus”, ”usein” ja ”erittäin usein” (kysymys 14, väittämät 1–8, Liite 1). Muutos tehtiin aineiston analysoinnin helpottamiseksi.

Kyselylomakkeessa hyödynnettiin psyykkistä hyvinvointia mittaavissa kysymyksissä soveltavien osien kysymyksiä myös THL:n vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen lomakkeesta. Näitä kysymyksiä oli yhteensä viisi kappaletta (kysymys 14, väittämät 9–13, Liite 1). Vastausvaihtoehdot väittämiin olivat Likert-asteikon mukaisesti ”en koskaan”, ”harvoin”, ”joskus”, ”usein” ja ”erittäin usein”. KOTT 2021 -kyselyn soveltamiseen varmistettiin lupa sähköpostitse Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Lisäksi tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkistä hyvinvointia vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä. Näitä mittamaan laadittiin kaksi avointa kysymystä (Kysymykset 15 ja 16, Liite 1). Tähän päädyttiin, koska HRQOL-14-kyselylomakkeessa (CDC, 2010) tai KOTT 2021-lomakkeessa (THL, 2021) ei ollut avoimia kysymyksiä, jotka kertoisivat suoraan vastaajan psyykkistä hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä.

Luokanopettajaopiskelijoiden kokemusta sosiaalisesta hyvinvoinnista mitattiin yhteensä 15:lla väittämällä (Kysymykset 7–11, Liite 1). Jokaisesta sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueesta eli integraatiosta, hyväksynnästä, kontribuutiosta, toiveikkuudesta ja koherenssista (Keyes, 1998, 122–123) oli yhteensä kolme väittämää. Nämä kysymykset poimittiin soveltuvien osien Keyesin laatimasta sosiaalista hyvinvointia tarkastelevasta mittaristosta (1998, 138–139). Jokaiselle

väittämälle oli käytössä sama Likert-asteikon mukainen vastauskaala: ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”täysin samaa mieltä”. Kuten psyykkistä hyvinvointia mitatessa myös sosiaalista hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä haluttiin kartoittaa tutkijoiden laatimilla avoimilla kysymyksillä (kysymykset 12–13, Liite 1).

Alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksia tutkittiin WHO:n kehittämällä ja esimerkiksi THL:n käyttämällä AUDIT-C-testillä (Babor ym., 2001, 17). AUDIT-C-testi mittaa kolmella kysymyksellä sitä, kuuluuko vastaaja alkoholin käytön riskiryhmään (THL, 2023). Nämä kysymykset poimittiin kyselylomakkeeseen sellaisenaan (kysymykset 20–22, Liite 1). Edellä mainittujen kysymysten lisäksi laadittiin avoimia- ja monivalintakysymyksiä tarkastelemaan luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin käyttötottumuksia (kysymykset 18–19, 23–24, Liite 1).

Luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan käyttöön liittyviä tottumuksia tarkasteltiin kansainvälisesti käytetyllä CIUS-5 seulalla (kysymys 27, väitteet 1–5, Liite 1), joka mittaa haitallista internetin käyttöä (THL, 2024). Näitä väittämiä sovellettiin tutkimuskysymyksiin sopiviksi muokkaamalla kysymykset internetin käytöstä ruutuajan käyttöä koskeviksi. Tämän lisäksi luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan käyttötottumuksia tarkasteltiin tutkijoiden laatimien suljettujen ja avoimien kysymysten avulla (kysymykset 25–26, 28–29, Liite 1).

3.3 Aineistonkäsittely

Kyselystä saatu tutkimusaineisto syötettiin Webropolista SPSS-ohjelmistoon, jossa aineisto käsiteltiin. Psyykkisen hyvinvoinnin väittämien vastaukset pisteytettiin skaalalla, jossa ”erittäin usein” -vastaus antoi viisi pistettä ja ”en koskaan” -vastaus yhden pisteen. Tuloksia analysoitiin siten, että korkeat pisteet tarkoittivat vastaajan kohdalla sitä, että vastaaja koki psyykkisen hyvinvointinsa vahvaksi. Tämä vaati sen, että kysymyksen 14 väittämien 1–6 ja 9–10 (Liite 1) pisteytys käännettiin päinvastaisesti muihin kysymyksiin nähden. Tämän jälkeen kaikista psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta mittaavista väittämistä muodostettiin yksi yhteinen keskiarvosummamuuttuja tutkimisen helpottamiseksi. Summamuuttujan luotettavuutta arvioitiin käyttämällä Cronbachin Alpha –reliabiliteettikerrointa.

Reliabiliteettikertoimen avulla tarkastellaan kuinka hyvin summamuuttujan kysymykset mittaavat samaa asiaa ja korreloivat toistensa kanssa eli onko mittaristo yhtenäinen ja luotettava (Tähtinen ym., 2020, 87). Tässä tutkimuksessa Cronbachin Alpha selvitettiin, koska haluttiin varmistaa, voidaanko psyykkistä hyvinvointia mittaavista kysymyksistä

muodostaa yksi yhteinen summamuuttuja. Cronbachin Alphan suuruudeksi saatiin 0,93 (Taulukko 1). Summamuuttujaa voitiin näin ollen pitää luotettavana ja yhtenäisenä, sillä Cronbachin Alpha on arvoltaan $> 0,70$, jota pidetään reliabiliteetin riittävän tason rajana (Tähtinen ym., 2020, 86).

Turun yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia verrattiin Mann-Whitneyn U-testin avulla muiden Suomen yliopistojen luokanopettajaopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin. Epäparametrinen Mann-Whitneyn U-testi soveltuu kahden toisistaan riippumattoman ryhmän vertailuun, vaikka ryhmät eivät olisikaan normaalijakautuneita (Tähtinen ym., 2020, 135). Mann-Whitneyn U-testiin päädyttiin, koska vertailtavat ryhmät eivät olleet riittävän normaalijakautuneita (vinous=0,63, huipukkuus=-1,63). Turun yliopistossa opiskelevien ja muissa Suomen yliopistoissa opiskelevien luokanopettajaopiskelijoiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksissa ($U=2358,00$, $z=-0,162$, $p=0,87$, $r=-0,01$) (Tähtinen ym., 2020, 135). Näin ollen luokanopettajaopiskelijoita tarkasteltiin yhtenäisenä ryhmänä.

Taulukko 1. Summamuuttuja luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta psyykkisestä hyvinvoinnista

	Osioiden lukumäärä	Korrelaatio	Keskiahajonta	Keskiarvo	Alpha
Psyykkinen hyvinvointi	13	0,29–0,71	0,71	3,22	0,93

Summamuuttujan laatimisen jälkeen luokanopettajaopiskelijat jaettiin vastausten perusteella kolmeen ryhmään modifioidulla kolmijakoilla. Tämä jako tehtiin niin, että keskimmäisestä ryhmästä “keskivahvaksi koettu psyykkinen hyvinvointi” tehtiin hieman isompi erojen saamiseksi. Toisaalta heikoimmaksi koetun ja vahvimaksi koetun psyykkisen hyvinvoinnin ryhmistä haluttiin tehdä perinteistä kvartiilijakoa suuremmat ristiintaulukointitestiä tekemisen helpottamiseksi. Ryhmittely perustui taulukossa 2 esitettyihin lukuarvoihin.

Taulukko 2. Modifioitu kolmijako luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta psyykkisestä hyvinvoinnista

	Heikoimmaksi koettu psyykkinen hyvinvointi	Keskivahvaksi koettu psyykkinen hyvinvointi	Vahvimaksi koettu psyykkinen hyvinvointi
n (%)	46 (31,7 %)	53 (36,6 %)	46 (31,7 %)
Vastausten keskiarvo	1,54–2,85	2,92–3,62	3,69–4,77

Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnista tarkasteltiin myös avoimien kysymysten kautta. Näiden avulla haluttiin selvittää, millaisten tekijöiden luokanopettajaopiskelijat kokivat vahvistavan sekä heikentävän psyykkistä hyvinvointia. Vastaukset ryhmiteltiin aluksi alaluokkiin teemoittelemalla samantapaiset vastaukset yhden alaluokan alle. Tämän jälkeen alaluokat luokiteltiin psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueiden yläluokkiin ja edelleen hedonistiseen tai eudaimoniseen pääluokkaan (Ryff & Keyes, 1995, 719–725; Kahneman ym., 1999, 5–10). Vastaajalla oli vastauksissaan mahdollisuus luetella useita psyykkistä hyvinvointia vahvistavia sekä heikentäviä tekijöitä, joista jokainen otettiin tuloksia kootessa huomioon. Tämän vuoksi oli mahdollista, että esimerkiksi alaluokkaan ”läheiset ihmissuhteet” liittyviä vastauksia oli psyykkistä hyvinvointia vahvistavissa tekijöissä yhteensä 175 kappaletta, vaikka tutkimukseen osallistui tätä vähemmän (n=145) luokanopettajaopiskelijoita. Yksi vastaaja saattoi esimerkiksi kertoa psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijöiksi sekä perheen että ystävät, jolloin yhdeltä vastaajalta tuli tähän alaluokkaan liittyen yhteensä kaksi vastausta.

Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksista saadut vastaukset pisteytettiin niin, että ”täysin samaa mieltä” antoi viisi pistettä ja ”täysin eri mieltä” yhden pisteen. Tuloksia analysoidessa korkeat pisteet tarkoittivat vastaajan kohdalla sitä, että vastaaja koki sosiaalisen hyvinvointinsa vahvaksi. Oikeanlaista pisteytystä varten käännettiin sosiaalista hyväksyntää mittaavista väittämistä väittämä 2 (kysymys 8, Liite 1), sosiaalista kontribuutiota ja sosiaalista toiveikkuutta mittaavista väittämistä väitteet 2 ja 3 (kysymykset 9 & 10, Liite 1), sekä sosiaalista koherenssia mittaavista väittämistä väitteet 1 ja 2 (kysymys 11, Liite 1).

Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista laadittiin yksi summamuuttuja, joka kattoi vastaajan kokemuksen sosiaalisesta hyvinvoinnista. Osa-alueita oli mielekästä tarkastella yhtenä summamuuttujana, sillä osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa (Keyes, 1998, 122–123).

Sosiaalisen hyvinvoinnin summamuuttujan luotettavuutta tutkittiin psyykkisen hyvinvoinnin summamuuttujan tapaan reliabiliteettikertoimen avulla. Summamuuttujan alhaisin korrelaatio kahden väittämän välillä oli vain 0,01 (Taulukko 3). Tämä heikko korrelaatio oli hyväksynnän osa-alueen toisen väittämän sekä koherenssin osa-alueen kolmannen väittämän välillä.

Tarkastellessa sitä, kuinka näiden väittämien poistaminen vaikuttaisi Cronbachin Alphaan selvisi, että hyväksynnän osa-alueen toisen väittämän poistamalla Cronbachin Alpha olisi 0,82 ja koherenssin osa-alueen kolmannen väittämän poistamalla Cronbachin Alpha olisi 0,83. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksen summamuuttujan Cronbachin Alpha oli kuitenkin kaikki väittämät mukaan otettuna 0,83 (Taulukko 3), joten väittämiä ei poistettu. Cronbachin

Alphan reliabiliteettikertoimen ollessa $> 0,70$ pystyttiin summamuuttujaa pitämään luotettavana (Tähtinen ym., 2020, 86).

Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä eroja luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksissa tarkasteltiin Turun yliopistossa opiskelevien ja muissa yliopistoissa opiskelevien luokanopettajaopiskelijoiden välillä. Mann-Whitneyn U- testin tulosten mukaan opiskelupaikalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä kokemukseen sosiaalisesta hyvinvoinnista ($U=2190.50$, $z=-0,856$, $p=0,39$, $r=-0,07$) (Tähtinen ym., 2020, 135). Näin ollen tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia päätettiin tarkastella yhtenäisenä ryhmänä.

Taulukko 3. Summamuuttuja luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta sosiaalisesta hyvinvoinnista

	Osioiden lukumäärä	Korrelaatio	Keskihajonta	Keskiarvo	Alpha
Sosiaalinen hyvinvointi	15	0,01–0,82	0,54	3,49	0,83

Summamuuttujan luomisen jälkeen luokanopettajaopiskelijat jaettiin vastausten perusteella kolmeen ryhmään modifioidulla kolmijaolla (Taulukko 4). Ryhmät olivat ”heikoimmaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi” ($ka=2,20-3,27$), ”keskivahvaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi” ($ka=3,33-3,73$) sekä ”vahvimaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi” ($ka=3,80-4,80$). Tämä noudatettiin vastaavaa periaatetta kuin psyykkisen hyvinvoinnin osalta (Taulukko 2).

Taulukko 4. Modifioitu kolmijako luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta sosiaalisesta hyvinvoinnista

	Heikoimmaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi	Keskivahvaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi	Vahvimaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi
n (%)	45 (31,0 %)	58 (40,0 %)	42 (29,0 %)
Vastausten keskiarvo	2,20–3,27	3,33–3,73	3,80–4,80

Sosiaalista hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä selvitettiin avoimien kysymysten kautta. Aineiston vastaukset luokiteltiin eri alaluokkiin ja edelleen yläluokkiin, kuten tehtiin myös psyykkisten hyvinvoinnin tekijöiden osalta. Yläluokkia oli yhteensä viisi kappaletta, ja nämä olivat peräisin Keyesin (1998) määrittelemistä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista. Alaluokat sen sijaan muodostettiin itse teemoittelemalla samantapaiset vastaukset yhden

alaluokan alle. Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita tarkasteltiin erikseen myös määrällisesti laskemalla jokaisesta viidestä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueesta oma keskiarvonsa.

Koetusta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista muodostettiin myös yksi yhteinen summamuuttuja. Koska psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa (WHO, 1989, 1) ja hyödyntävät malleissaan myös toistensa elementtejä (Keyes 1998, s. 122–123; Ryff & Keyes, 1995, 719–725), oli hyvinvoinnin osa-alueiden yhdistäminen perusteltua niiden yhteistarkastelua varten. Summamuuttuja muodostui vastaajan psyykkisen hyvinvoinnin kokemisen summamuuttujan ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemisen summamuuttujan keskiarvosta. Ennen summamuuttujan muodostamista myös sen Cronbachin Alpha tarkastettiin ja sen suuruus oli 0,77 (Taulukko 5). Tämän ollessa >0,70, voitiin summamuuttujaa pitää luotettavana (Tähtinen ym., 2020, 86).

Taulukko 5. Summamuuttuja luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista

	Osioiden lukumäärä	Korrelaatio	Keskihajonta	Keskiarvo	Alpha
Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	2	0,66	0,57	3,35	0,77

Alkoholin käytön perusteella vastaajista muodostettiin kaksi ryhmää. Ryhmien muodostamisessa hyödynnettiin AUDIT-C-testin (THL, 2023) mukaisia alkoholin käytön riskirajoja. AUDIT-C-testin pisteytyksen mukaisesti jokaisesta kolmesta väittämästä (kysymykset 20–22, Liite 1) vastaaja sai vastauksensa mukaisesti 0–4 pistettä. Miesvastaaja luokiteltiin kuuluvaksi riskiryhmään, mikäli hän sai testistä vähintään kuusi pistettä ja naisvastaaja, jos hän sai testistä vähintään viisi pistettä (THL, 2023). Vastaukset kysymyksiin 20–22 (Liite 1) skaalattiin AUDIT-C-testin pisteytyksen mukaisesti arvoille 0–4. Tämän jälkeen jokaisen tutkittavan saamat pisteet laskettiin yhteen, minkä perusteella heidät luokiteltiin kuuluvaksi joko alkoholin käytön riskiryhmään tai ei-riskiryhmään. Tutkimukseen osallistuneiden muunsukupuolisten ja hänen, joka ei halunnut kertoa sukupuoltaan, testissä saadut pisteet eivät olleet sukupuolesta riippuvien raja-arvojen (5–6 pistettä) sisällä. Näin ollen heidät pystyttiin sijoittamaan ryhmiin ilman sukupuoleen perustuvaa tarkastelua.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin myös luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan käyttöä. Tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan käytön keskiarvoksi laskettiin 6,6 tuntia vuorokaudessa, joka perustui kaikkien vastaajien ilmoittamaan ruutu aikaan. Yksi vastaajista oli ilmoittanut käyttävänsä ruutu aikkaa 30 tuntia vuorokaudessa, joten tätä lukua ei

otettu huomioon keskiarvoa laskiessa. Kyseisen vastaajan kohdalla selkeästi virheellinen tieto korvattiin muiden havaintoarvojen keskiarvolla (Tähtinen ym., 2020, 70), jolloin kyseisen vastaajan ruutuajaksi saatiin 6,6 tuntia vuorokaudessa.

Haitallista ruutuajan käyttöä tarkasteltiin kansainvälisesti käytetyllä CIUS-5 seulalla, joka koostuu yhteensä viidestä väittämästä. Jokainen väittämä pisteytettiin asteikolla 0–4. Vastaamisen jälkeen vastausten arvot laskettiin yhteen. KOTT-tutkimuksessa vastaaja on luettu internetin ongelmakäyttäjäksi, mikäli hän saa CIUS-5 seulasta vähintään seitsemän pistettä (THL, 2024). Tässä tutkimuksessa samaa seitsemän pisteen raja-arvoa käytettiin niin, että vastaajan saadessa vähintään seitsemän pistettä hänen ruutuajankäyttönsä luokiteltiin haitalliseksi.

Alkoholin ja ruutuajan käyttötottumusten perusteella luokanopettajaopiskelijat jaettiin neljään käyttötottumusryhmään. Tämä tehtiin, jotta pystyttäisiin tutkimaan, miten alkoholin ja ruutuajan käyttötottumukset vaikuttavat yhdessä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemiseen. Ensimmäiseen käyttötottumusryhmään kuuluivat ne luokanopettajaopiskelijat, jotka käyttivät alkoholia yli riskirajojen sekä ruutu-aikaa haitallisesti. Näitä luokanopettajaopiskelijoita oli tässä tutkimuksessa 17 (Taulukko 6).

Taulukko 6. Alkoholin ja ruutuajan käyttötottumusten ryhmäjaot

		Määrä
Ryhmä 1	Haitallinen ruutuajan käyttö ja kuuluu alkoholin riskiryhmään	n=17
Ryhmä 2	Haitallinen ruutuajan käyttö ja ei kuulu alkoholin riskiryhmään	n=80
Ryhmä 3	Ei haitallista ruutuajan käyttöä ja kuuluu alkoholin riskiryhmään	n= 13
Ryhmä 4	Ei haitallista ruutuajan käyttöä ja ei kuulu alkoholin riskiryhmään	n = 35
Yhteensä		n= 145

Toiseen käyttötottumusryhmään luokiteltiin ne luokanopettajaopiskelijat, jotka käyttivät alkoholia alle riskirajojen ja ruutu-aikaa yli haitallisen määrän (n=80). Puolestaan ne luokanopettajaopiskelijat, jotka käyttivät alkoholia yli riskirajojen ja ruutu-aikaa alle haitallisen määrän (n=13) luokiteltiin kuuluvaksi kolmanteen käyttötottumusryhmään. Neljäs käyttötottumusryhmä koostui niistä vastaajista, jotka eivät käyttäneet alkoholia yli riskirajojen eivätkä ruutu-aikaa haitallisesti. Heitä oli yhteensä 35. (Taulukko 6.)

Tilastollisten testien merkitsevyyttä on tarkasteltu niin, että p-arvon tilastollisen merkitsevyyden raja on ollut $p < 0,01$ ja tilastollisesti melkein merkitsevän raja on ollut $p < 0,05$ (Tähtinen ym., 2020, 42). Järjestyskorrelaatiokertoimen avulla tutkitaan kahden muuttujan

välistä yhteyttä (Tähtinen ym., 2020, 189). Tässä tutkimuksessa sen avulla tutkittiin psyykkisen hyvinvoinnin ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusten välistä yhteyttä. Spearmanin järjestyskorrelaatiota käytettiin, koska aineisto ei ollut riittävän normaalijakautunut Pearsonin korrelaatiokertoimen käyttämiseksi (Tähtinen ym., 2020, 189–190). Luokanopettajaopiskelijoiden kokeman psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyttä tarkasteltiin myös ristiintaulukoimalla. Ristiintaulukoinnissa käytettiin modifioidulla kolmijaolla jaettuja psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ryhmiä (Taulukko 2; Taulukko 4). Ristiintaulukoinnissa yhteyden merkitsevyyttä tarkasteltiin khiin neliötestin avulla ja yhteyden voimakkuutta Cramerin V-kertoimella (Tähtinen ym., 2020, 167–168). Näin pyrittiin saamaan mahdollisimman selittäviä tuloksia.

Tutkimustuloksia tarkastellessa käytettiin edellä mainittujen testien lisäksi myös Mann-Whitney'n U -testiä. Tätä käytettiin tutkiessa luokanopettajaopiskelijoiden ruutuajan ja alkoholin käytön tottumusten yhteyttä koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Mann-Whitney'n U -testillä tarkasteltiin, eroaako ruutuajaa haitallisesti käyttävien luokanopettajaopiskelijoiden kokemus psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista verrattuna niihin, jotka eivät käytä ruutuajaa haitallisesti. Vastaavaa lähestymistapaa käytettiin myös alkoholin käytön kanssa, kun vertailtiin alle ja yli alkoholin riskirajojen käyttävien luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Mann-Whitney'n U -testiä käytettiin myös luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusten sekä alkoholin ja ruutuajan käyttötottumusten vertailussa tutkiessa mahdollisia eroja miesten ja naisten välillä. Sukupuolten välisiä eroavaisuuksia on tässä tutkimuksessa raportoitu, kun aineistosta on löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja naisten ja miesten välillä. Mann-Whitney'n U -testistä saatuja efektikokoja on tulkittu tässä tutkimuksessa niin, että kun $r \approx 0,10$ on sen vaikutus pieni, kun $r \approx 0,30$ on sen vaikutus keskisuuri ja kun $r \approx 0,50$ on sen vaikutus suuri (Cohen, 1988, 79).

Ruutuajan ja alkoholin käytön yhteyttä koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tarkasteltiin myös yhteisesti. Tämä tehtiin epäparametrisellä Kruskal-Wallis testillä, joka soveltuu kolmen tai useamman ryhmän välisten erojen vertailuun, kun ryhmät ovat toisistaan riippumattomia ja muuttujien mittaustaso on vähintään järjestysasteikollinen (Tähtinen ym., 2020, 162). Tässä tutkimuksessa Kruskal-Wallis testillä selvitettiin, millaisia eroavaisuuksia psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteiskokemuksessa on ruutuajan ja alkoholin käyttötottumusryhmien välillä. Tämän jälkeen efektikoko arvioitiin vertailemalla osaryhmiä erikseen Post hoc -vertailulla Mann-Whitney'n U -testien avulla. Mann-Whitney'n U -testien

tuottamille p-arvoille tehtiin lopuksi vielä Bonferroni-korjaus, jossa p-arvo kerrotaan vertailujen lukumäärällä ($n=6$) (Tähtinen ym., 2020, 164). Tämän tarkoituksena on kasvattaa alkuperäisiä merkitsevyystasoja ja näin ollen pienentää riskiä tulosten sattumanvaraiselle tulkinnalle (Nummenmaa 2023, 207). Vertailuja suoritettiin kuusi kappaletta, sillä jokaista neljää alkoholin ja ruutuajan käyttötottumusryhmää vertailtiin keskenään.

3.4 Tutkimusetiikka

Tutkimuksessa noudatettiin Tutkimuseettisen Neuvottelukunnan (TENK, 2023, 12) sekä EU:n ohjeistuksen (All European Academics, 2017, 5–7) mukaista hyvää tieteellistä tutkimuskäytäntöä. Hyvän tieteellisen tutkimuskäytännön mukaisesti tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan:

1. Luotettavuutta tutkimuksen suunnittelussa, menetelmissä sekä analyyseissä.
2. Rehellisyyttä ja avoimuutta suunnittelussa, toteutuksessa sekä arvioinnissa.
3. Arvostusta tutkuskollegoiden, tieteellisen toiminnan osapuolten, tutkimuksen osallistujien sekä yhteiskunnan kesken.
4. Vastuullisuutta koko tutkimuksen elinkaaren aikana ideoinnista arviointiin asti.

Tutkimusta laatiessa huomioitiin osallistujien turvallisuus. Tutkimuksessa pyrittiin ehkäisemään mahdolliset haittavaikutukset tutkimukseen osallistujille fyysisellä, psyykkisellä, henkisellä tai sosiaalisella tasolla (TENK, 2023, 11–14). Tutkimuslomaketta laatiessa huomioitiin mahdollisimman neutraali ja sensitiivinen tutkimuskysymysten asettelu. Tutkimuksen osallistujat saivat vastata kyselyyn itselleen sopivalla hetkellä ja lopettaa vastaamisen missä vaiheessa tahansa hyvän tutkimuseettisen käytänteen periaatteen mukaisesti (Cohen ym., 2007, 112–113). Ennen tutkimukseen osallistumista osallistujille tarjottiin tietoa tutkimukseen osallistumisesta sekä tietojen käsittelystä tutkimuksen aikana. Tutkimusaineisto kerättiin ja käsiteltiin anonyymisti tietosuojalain mukaisesti, eivätkä tutkimuksen osallistujat ole tunnistettavissa vastausten perusteella. Suoria henkilötietoja ei tutkimuksessa kerätty. Tutkimusaineisto oli ainoastaan tutkimusryhmän tarkasteltavissa aineiston keräämisen ja analysoinnin ajan, eivätkä siihen päässeet käsiksi ulkopuoliset. Tutkimuksesta kerätty data säilytetään tietoturvalisesta viiden vuoden ajan, minkä jälkeen se hävitetään asianmukaisesti.

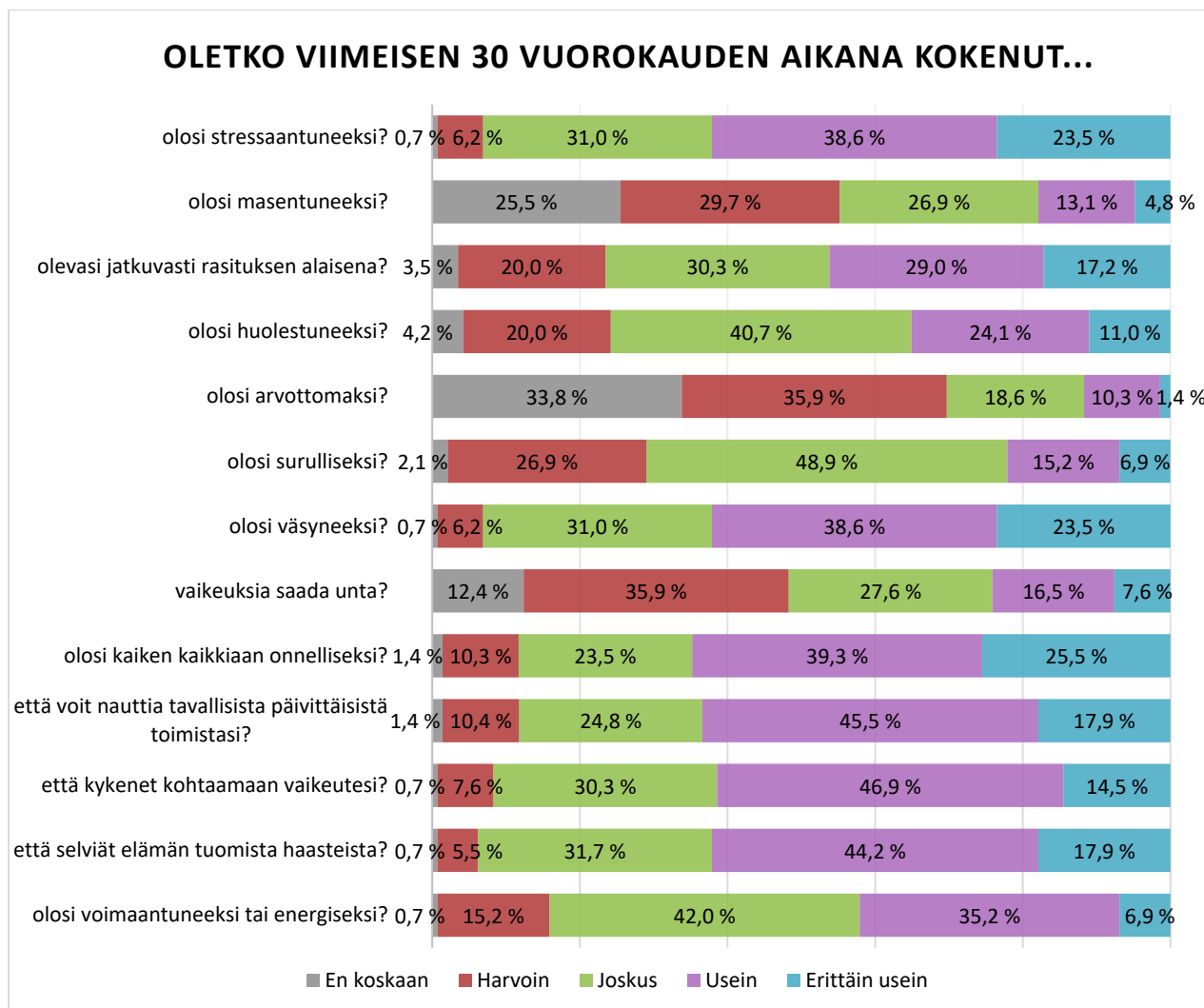
4 Tulokset

Tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymys kerrallaan. Aluksi tarkastellaan luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä niitä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä tarkastellaan Spearmanin korrelaatiotestin ja ristiintaulukoinnin avulla. Tämän jälkeen tarkastellaan alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksia luokanopettajaopiskelijoilla. Lopuksi tarkastellaan alkoholin ja ruutuajan käyttöön liittyvien tottumusten yhteyttä koettuun psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin Mann-Whitneyn U - testien ja Kruskal-Wallis testin avulla.

4.1 Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan

Luokanopettajaopiskelijat kokivat psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin kohtalaisen vahvaksi. Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksista laaditun summamuuttujan keskiarvoksi muodostui 3,22 ($s=0,71$). Keskiarvon perusteella voidaan todeta, että luokanopettajaopiskelijoiden kokema psyykinen hyvinvointi oli kohtalaisen vahva. Vaikka luokanopettajaopiskelijoiden koettu psyykinen hyvinvointi oli pääosin samansuuntainen ($s=0,71$), miehet kokivat psyykkisen hyvinvointinsa naisia vahvemmasi ($u=770,00$, $z=-3,441$, $p<0,001$, $r=-0,29$). Miesten kokeman psyykkisen hyvinvoinnin mediaani oli 3,88 ($s=0,62$) ja naisten 3,23 ($s=0,69$).

Huolestuttavana ilmiönä tutkimuksessa nousi luokanopettajaopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus. Luokanopettajaopiskelijoista 62,1 % ($n=90$) koki olonsa stressaantuneeksi usein tai erittäin usein. Harvoin tai ei koskaan väsymystä tai stressiä koki ainoastaan 6,9 % ($n=10$) luokanopettajaopiskelijoista. (Kuvio 4.) Tulos oli hätkähdyttävä. Stressi ja kiire mainittiin monesti ($n=29$) myös avoimissa vastauksissa psyykkistä hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi (Taulukko 8). Masentuneeksi olonsa koki usein tai erittäin usein 17,9 % ($n=26$) vastaajista eli lähes joka kuudes tutkimukseen osallistunut luokanopettajaopiskelija. Vähintään joskus masentuneeksi olonsa raportoi 44,8 % ($n=65$) vastaajista. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksia

Lähes puolet kyselyyn osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista (46,2 %, n=67) koki vähintään usein olevansa jatkuvasti rasituksen alaisena. Puolestaan harvoin tai ei koskaan jatkuvasti rasituksen alaisena koki olevansa vajaa neljäsosa (23,5 %, n=34) kyselyyn osallistuneista. (Kuvio 4.) Opintojen, työn ja vapaa-ajan tasapaino nostettiin psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi kaksikymmentä kertaa (Taulukko 7). Vastaavasti merkittävänä psyykkistä hyvinvointia heikentävänä tekijänä koettiin henkilökohtaiseen kasvuun liittyvät haasteet (n=33). Tällaisia haasteita olivat opiskeluun liittyvät haasteet (n=21) sekä suorituspainet (n=12). (Taulukko 8.) Luokanopettajaopiskelijoista 62,1 % (n=90) kokikin olonsa väsyneeksi vähintään usein (Kuvio 4).

Sosiaaliin tilanteisiin liittyvät haasteet nostettiin esille psyykkistä hyvinvointia heikentävänä tekijänä jopa 44 kertaa. Kuitenkin eniten psyykkistä hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi nostettiin yksinäisyys ja kiusaaminen (n=67). (Taulukko 8.) Psyykkistä hyvinvointia

vahvistaviksi tekijöiksi puolestaan nostettiin useimmiten positiiviset ihmissuhteet. Näin ollen läheiset ihmissuhteet (n=175), yhteisöön kuuluminen (n=58) sekä sosiaaliset kanssakäymiset (n=5) koettiin merkittäviksi psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisen kannalta. (Taulukko 7). Läheisten ihmissuhteiden vastausmäärä on enemmän kuin tutkimukseen osallistuneiden määrä (n=145), sillä yksi vastaaja saattoi luetella psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi esimerkiksi sekä perheen että ystävät, jolloin yhdeltä vastaajalta saatiin samaan alaluokkaan kaksi vastausta.

Tauluko 7. Psyykkistä hyvinvointia vahvistavia tekijöitä luokittain

Pääloukka	Yläluokka	Alaluokka	Määrä	Yhteensä
Eudaimoninen				315
	Positiiviset ihmissuhteet	Läheiset ihmissuhteet	175	
		Yhteisöön kuuluminen	58	
		Sosiaalinen kanssakäyminen (ei läheiset)	5	
	Henkilökohtainen kasvu	Harrastukset	50	
	Elämän merkityksellisyyden kokemus	Oman elämän merkityksellisyys	11	
	Itsensä hyväksyminen	Henkilökohtaiset luonteenpiirteet, asenne	10	
	Autonomia	Itsemääräämisoikeus	5	
	Ympäristön hallinta	Turvallisuus	1	
Hedonistinen				52
	Negatiivisten kokemusten minimoiminen	Avun saanti ja antaminen	25	
		Ammattilaisen avun saanti	2	
	Subjekttiivinen kokemus elämänlaadusta	Opintojen, työn ja vapaa-ajan tasapaino	20	
	Tyytyväisyys ja onnellisuus elämään	Terveys	5	

Henkilökohtainen kasvu koettiin merkittäväksi, sillä harrastukset mainittiin psyykkistä hyvinvointia vahvistavana tekijänä 50 kertaa (Taulukko 7). Luokanopettajaopiskelijoista 63,4 % (n=92) kokikin pystyvänsä nauttimaan päivittäisistä toimistaan usein tai erittäin usein. Kuitenkin itsensä arvottomaksi usein tai erittäin usein koki jopa joka kymmenes (11,7 %, n=17) tutkimukseen osallistunut luokanopettajaopiskelija. Tutkimukseen osallistuneista 37,2 % (n=54) koki, että pystyy selviämään elämän tuomista haasteista ainoastaan joskus tai harvoin. Yksi vastaaja (0,7 %) koki, ettei pysy selviämään elämän tuomista haasteista lainkaan. (Kuvio 4.) Tunne avunsaannin vaikeudesta nostettiin esille kahdesti psyykkistä hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Myös terveyteen liittyvät haasteet mainittiin 17 kertaa.

(Taulukko 8.) Vastaavasti psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi nostettiin avun saanti ja antaminen (n=29) sekä ammatillaisen avun saanti (n=2) (Taulukko 7).

Tauluko 8. Psyykkistä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä luokittain

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Määrä	Yhteensä
Eudaimoninen				186
	Elämän merkityksellisyyden kokemus	Yksinäisyys, kiusaaminen	67	
	Positiiviset ihmissuhteet	Sosiaaliin tilanteisiin liittyvät haasteet	44	
	Henkilökohtainen kasvu	Opiskeluun liittyvät haasteet, Suorituspainet	21 12	
	Ympäristön hallinta	Yhteiskunnalliset haasteet, politiikka	22	
		Ruutuaika ja sosiaalinen media	7	
	Itsensä hyväksyminen	Epävarmuus	7	
	Autonomia	Rahahuolet	6	
Hedonistinen				48
	Tyytyväisyys ja onnellisuus elämään	Stressi, kiire	29	
	Subjekttiivinen kokemus elämänlaadusta	Terveysteen liittyvät haasteet	17	
	Negatiivisten kokemusten minimoiminen	Tunne avunsaannin vaikeudesta	2	

Psyykkistä hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi mainittiin 29 kertaa ympäristön hallintaan liittyvät haasteet, joihin luokiteltiin yhteiskunnalliset haasteet ja politiikka (n=22) sekä ruutuaikaan ja sosiaaliseen mediaan (n=7) liittyvät haasteet (Taulukko 8). Positiivisena voidaan todeta, että luokanopettajaopiskelijoista lähes kaksi kolmasosaa (64,8 %, n= 94) koki olonsa kaiken kaikkiaan onnelliseksi vähintään usein (Kuvio 4).

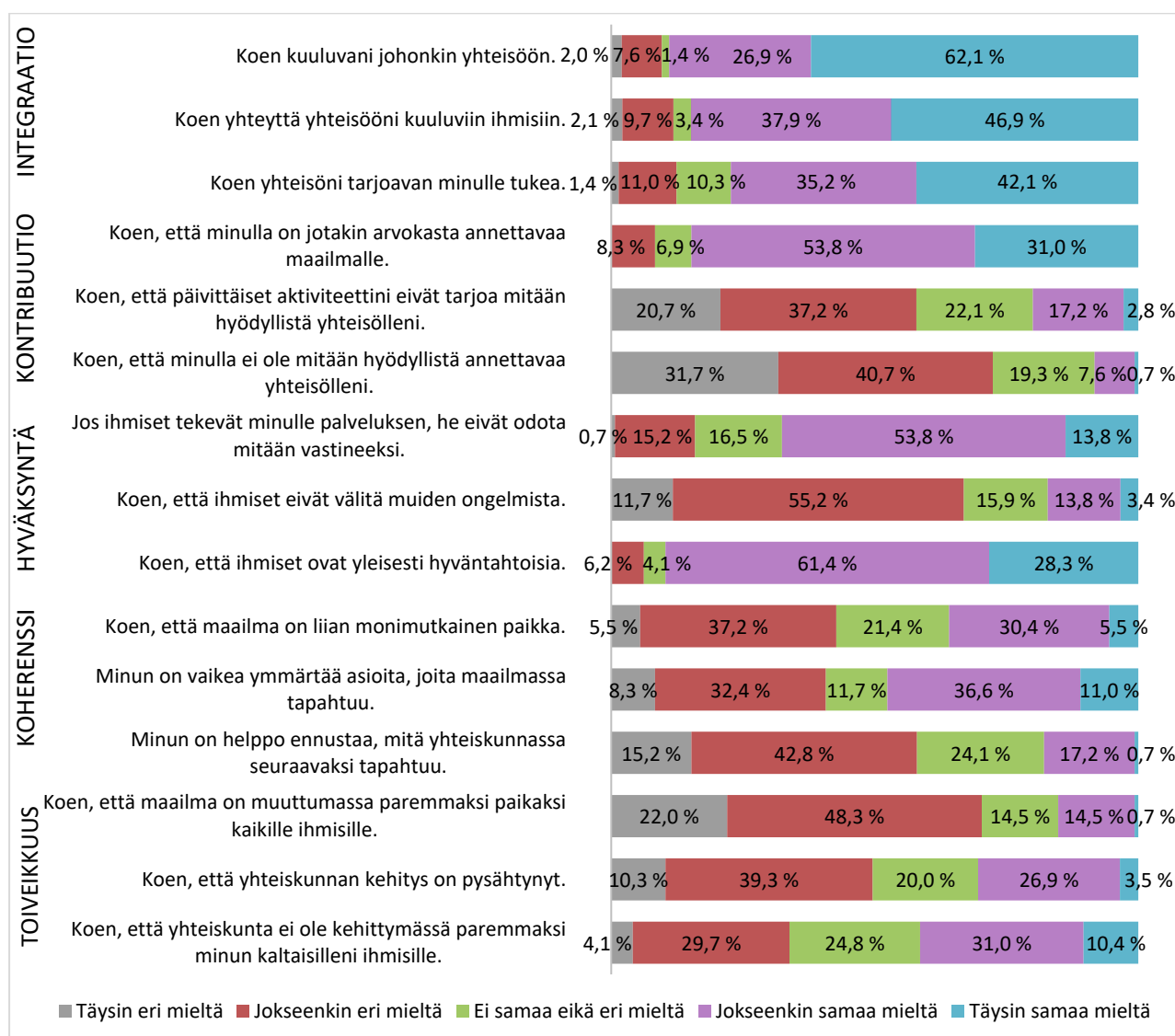
4.2 Luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia sosiaalisesta hyvinvoinnistaan

Luokanopettajaopiskelijoiden kokema sosiaalinen hyvinvointi oli keskimäärin kohtalaisen vahva (ka=3,49). Keskihajonnan ollessa 0,54, voidaan todeta kokemuksen olleen melko samansuuntainen kaikilla luokanopettajaopiskelijoilla. Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista kuitenkin selkeästi heikoimmiksi koettiin toiveikkuus (ka=2,79) ja koherenssi (ka=2,81) (Taulukko 9).

Taulukko 9. Luokanopettajaopiskelijoiden kokemukset sosiaalisesta hyvinvoinnista osa-alueittain

	Integraatio	Kontribuutio	Hyväksyntä	Koherenssi	Toiveisuus
Keskiarvo	4,21	3,86	3,78	2,81	2,79
Keskihajonta	0,95	0,81	0,69	0,76	0,81

Luokanopettajaopiskelijoista suurin osa (70,3 %, n= 102) koki, ettei maailma ole muuttumassa paremmaksi paikaksi kaikille ihmisille. Vastaavasti 41,4 % (n= 60) koki vähintään jollain tasolla, että yhteiskunta ei ole kehittymässä paremmaksi paikaksi heidän kaltaisilleen ihmisille. Kuitenkin noin puolet (49,6 %, n=72) vastaajista oli vähintään jokseenkin eri mieltä väittämän kanssa, että yhteiskunnan kehitys on pysähtynyt. (Kuvio 5.) Toiveisuuden yläluokkaan kuuluva politiikka mainittiinkin sekä sosiaalista hyvinvointia vahvistavaksi että heikentäväksi tekijäksi seitsemän kertaa (Taulukko 11).



Kuvio 5. Luokanopettajaopiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksia

Luokanopettajaopiskelijoista reilu kolmasosa (35,9 %, n=52) koki samaistuvansa vähintään jokseenkin väitteen ”Maailma on liian monimutkainen paikka” kanssa. Lähes puolet (47,6 %, n=69) vastaajista koki myös vähintään jokseenkin, että heidän on vaikea ymmärtää asioita, joita maailmassa tapahtuu. Vastaavasti yli puolet vastaajista koki vähintään jokseenkin (58 %, n=84) haastavaksi ennustaa, mitä yhteiskunnassa seuraavaksi tapahtuu. (Kuvio 5.) Kuitenkin opintojen, työn ja vapaa-ajan tasapaino (n=56) sekä terveelliset elämäntavat (n=41), jotka luokiteltiin koherenssiin, koettiin sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamisen kannalta merkittävimiksi (Taulukko 8). Koherenssin merkitys oli havaittavissa myös sosiaalista hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Stressi ja kiire mainittiinkin ylivoimaisesti eniten sosiaalista hyvinvointia heikentävinä tekijöinä, yhteensä 94 kertaa. Muita negatiivisesti koherenssiin vaikuttavia tekijöitä olivat väsymys (n=15), terveyteen liittyvät haasteet (n=7) sekä ruutulaitteiden käyttö ja sosiaalinen media (n=5). (Taulukko 11.)

Taulukko 10. Sosiaalista hyvinvointia vahvistavia tekijöitä luokittain

Yläluokka	Alaluokka	Määrä	Yhteensä
Koherenssi			97
	Opintojen, työn ja vapaa-ajan tasapaino	56	
	Terveelliset elämäntavat	41	
Hyväksyntä			94
	Ihmissuhteet	86	
	Ammattilaisen tarjoama apu	8	
Integraatio			88
	Harrastukset	73	
	Yhteisöön kuuluminen	13	
	Uskonto ja hengellinen toiminta	2	
Kontribuutio			28
	Kokemus elämän merkityksellisyydestä	16	
	Lemmikki	12	
Toiveikkuus			7
	Politiikka	7	

Luokanopettajaopiskelijoista suurin osa (89 %, n=129) koki kuuluvansa vähintään jokseenkin johonkin yhteisöön (Kuvio 5). Sosiaalinen integraatio koettiin vahvimaksi (ka=4,21, s=0,95) sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista (Taulukko 10). Luokanopettajaopiskelijoista noin puolet koki yhteyttä yhteisöönsä kuuluviin ihmisiin (46,9 %, n=68) sekä koki yhteisönsä tarjoavan itselleen tukea (42,1 %, n=61) (Kuvio 5). Sosiaalinen integraatio koettiin merkittävänä myös sosiaalista hyvinvointia vahvistavana tekijänä, sillä harrastukset (n=73), yhteisöön kuuluminen (n=13) sekä uskonto ja hengellinen toiminta (n=2) mainittiin yhteensä

88 kertaa (Taulukko 10). Vastaavasti sosiaalista integraatiota heikentäviksi tekijöiksi nostettiin sosiaaliseen elämään liittyvät haasteet (n=16) sekä yksinäisyys ja kiusaaminen (n=15). Nämä sosiaaliseen integraatioon liittyvät tekijät mainittiin yhteensä 31 kertaa. (Taulukko 11.)

Integraation ja koherenssin lisäksi sosiaalinen hyväksyntä koettiin merkittävänä sosiaalista hyvinvointia vahvistavana osa-alueena. Yksittäisenä sosiaalista hyvinvointia vahvistavana tekijänä useimmiten mainittiinkin ihmissuhteet (n=86). Lisäksi hyväksynnän osa-alueeseen luokiteltiin ammattilaisen tarjoama apu, joka mainittiin yhteensä kahdeksan kertaa. (Taulukko 10.) Luokanopettajaopiskelijat kokivat sosiaalisen hyväksynnän melko vahvana keskiarvon ollessa 3,78 (s=0,69). (Taulukko 9). Valtaosa (89,3 %, n=130) kyselyyn vastanneista uskoikin vähintään jokseenkin muiden ihmisten hyväntahtoisuuteen. Kukaan ei ollut väitteen kanssa täysin eri mieltä. Kuitenkin 17,2 % (n=25) vastaajista koki vähintään jokseenkin, etteivät ihmiset välitä muiden ongelmista. (Kuvio 5.) Vaikka hyväksyntä koettiin merkityksellisenä sosiaalista hyvinvointia vahvistavana osa-alueena, se sai vähiten mainintoja sosiaalista hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Heikentävinä tekijöinä mainittiin viidesti mielenterveyteen liittyvät haasteet (Taulukko 11).

Taulukko 11. Sosiaalista hyvinvointia heikentäviä tekijöitä luokittain

Yläluokka	Alaluokka	Määrä	Yhteensä
Koherenssi			121
	Stressi, kiire	94	
	Väsymys	15	
	Terveysteen liittyvät haasteet	7	
	Ruutulaitteiden käyttö, sosiaalinen media	5	
Integraatio			31
	Sosiaaliseen elämään liittyvät haasteet	16	
	Yksinäisyys, kiusaaminen	15	
Kontribuutio			18
	Tunne-elämään liittyvät haasteet	9	
	Rahatilanne	9	
Toiveikkuus			7
	Politiikka	7	
Hyväksyntä			5
	Mielenterveyteen liittyvät haasteet	5	

Luokanopettajaopiskelijoista suurin osa koki, että heillä on jotakin arvokasta annettavaa maailmalle (84,8 %, n=123) ja yhteisölleen (72,4 %, n=105). Jopa viidesosa (20 %, n=29) tutkimukseen osallistuneista koki kuitenkin, etteivät heidän päivittäiset aktiviteettinsa tarjoa mitään hyödyllistä yhteisölle. (Kuvio 5.) Luokanopettajaopiskelijat kokivat sosiaalista hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi tunne-elämään liittyvät haasteet (n=9) sekä rahatilanteen (n=9) (Taulukko 11). Puolestaan kontribuutiota vahvistaviksi tekijöiksi mainittiin kokemus oman elämän merkityksellisyydestä (n=16) sekä lemmikki (n=12) (Taulukko 10).

4.3 Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välinen yhteys

Luokanopettajaopiskelijoiden koetulla psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla oli kohtalaisen vahva positiivinen yhteys ($r=0,61$). Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($p<0,001$) (Tähtinen ym., 2020, 42). Vastaavanlainen tulos saatiin khiin neliö ristiintaulukointitestistä, jonka mukaan luokanopettajaopiskelijoiden kokemalla psyykkisellä ja sosiaalisella hyvinvoinnilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ($p<0,001$). Cramerin V:n viitearvon ollessa 0,45 ($p<0,001$) yhteys koetun psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä oli voimakkuudeltaan kohtalainen (Tähtinen ym., 2020, 169).

Luokanopettajaopiskelijoista jopa joka viides (21,4 %, n=31) kuului sekä heikoimmaksi koetun psyykkisen että heikoimmaksi koetun sosiaalisen hyvinvoinnin ryhmään.

Heikoimmaksi psyykkisen hyvinvointinsa kokeneiden luokanopettajaopiskelijoiden ryhmästä kaksi kolmannesta (67,4 %, n=31) koki myös sosiaalisen hyvinvointinsa heikoimmaksi.

Vastaavasti heikoimmaksi sosiaalisen hyvinvointinsa kokeneista luokanopettajaopiskelijoista 68,9 % (n=31) koki myös psyykkisen hyvinvointinsa heikoimmaksi. Sosiaalisen hyvinvointinsa heikoimmaksi kokeneista luokanopettajaopiskelijoista ainoastaan kaksi (4,4 %) koki psyykkisen hyvinvointinsa vahvimaksi. Toisaalta heikoimmaksi psyykkisen hyvinvointinsa kokeneista luokanopettajaopiskelijoista viisi (10,9 %) koki sosiaalisen hyvinvointinsa vahvimaksi. (Taulukko 12.)

Luokanopettajaopiskelijoista noin joka viides (20,7 %, n=30) koki sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvointinsa keskivahvaksi. Psyykkisen hyvinvointinsa keskivahvaksi kokeneista luokanopettajaopiskelijoista 57 % (n=30) koki sosiaalisen hyvinvointinsa keskivahvaksi. Sosiaalisen hyvinvointinsa keskivahvaksi kokeneista luokanopettajaopiskelijoista 51,7 % (n=30) koki psyykkisen hyvinvointinsa keskivahvaksi. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Koetun psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ristiintaulukointi

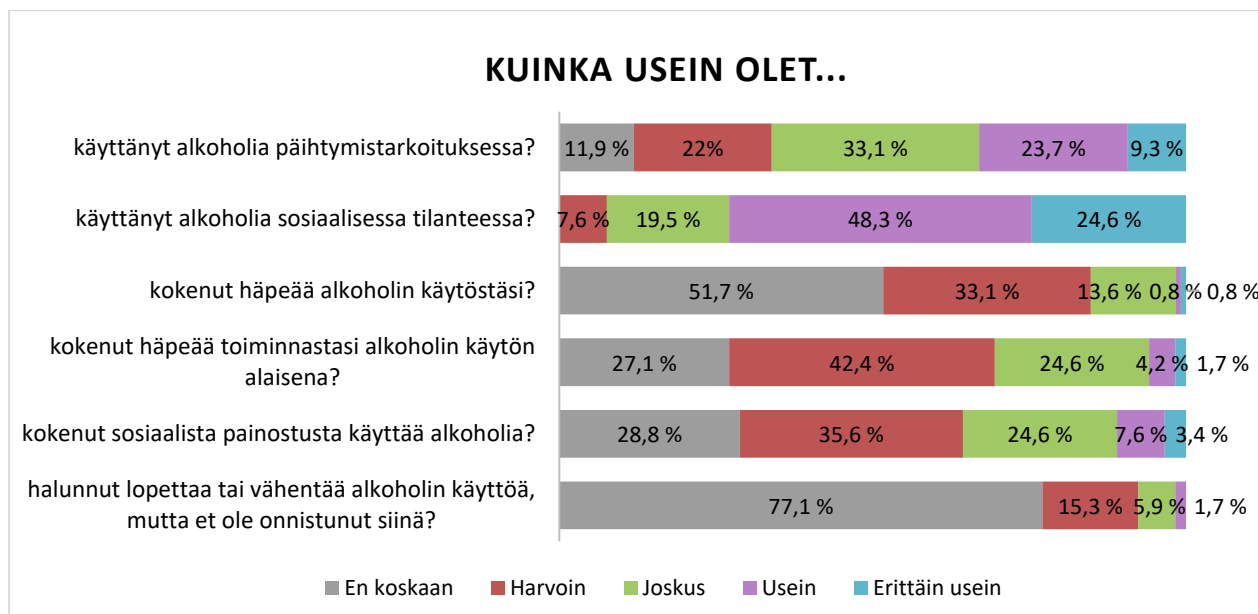
	Heikoimmaksi koettu psyykkinen hyvinvointi % (n)	Keskivahvaksi koettu psyykkinen hyvinvointi % (n)	Vahvimmaksi koettu psyykkinen hyvinvointi % (n)	Yhteensä
Heikoimmaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi % (n)	21,4 % (n= 31)	8,2 % (n= 12)	1,4 % (n= 2)	31,0 % (n= 45)
Keskivahvaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi % (n)	6,9 % (n= 10)	20,7 % (n= 30)	12,4 % (n= 18)	40,0 % (n= 58)
Vahvimmaksi koettu sosiaalinen hyvinvointi % (n)	3,4 % (n= 5)	7,6 % (n= 11)	17,9 % (n= 26)	29,0 % (n= 42)
Yhteensä	31,7 % (n= 46)	36,6 % (n= 53)	31,7 % (n= 46)	100 % (n= 145)

p-arvo < 0,001

Vahvimmaksi koettu psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi näyttävät ristiintaulukoinnin mukaan olevan yhteydessä toisiinsa. Vahvimmaksi koetun psyykkisen hyvinvoinnin ryhmään kuuluneista noin 57 % (n=26) kuului myös ryhmään, joka koki sosiaalisen hyvinvointinsa vahvimmaksi. Puolestaan noin 62 % (n=26) vahvimmaksi sosiaalisen hyvinvointinsa kokeneista kuului myös psyykkisen hyvinvointinsa vahvimmaksi kokeneiden joukkoon. Kokonaisuudessaan vahvimmaksi sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvointinsa koki 17,9 % (n=26) luokanopettajaopiskelijoista. (Taulukko 12.)

4.4 Luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin ja ruutuajan käytön tottumuksia

Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista 81,4 % (n=118) oli käyttänyt alkoholia viimeisen 12 kuukauden aikana ja noin viidesosa (20,7 %, n=30) käytti alkoholia yli AUDIT-C-testissä (THL, 2023) määriteltyjen riskirajojen. Riskikäyttäjistä naisia oli yhteensä 15, miehiä 14 ja yksi käyttäjästä ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Näin ollen kaikista tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijamiehistä noin 58 % kuului alkoholin riskikäyttäjiin. Puolestaan naisten riskikäyttöprosentti oli noin 12 %. Mann-Whitneyn U-testillä saatiin tilastollisesti merkitsevä tulos, jonka mukaan miehet kuuluivat keskimäärin selkeästi naisia useammin alkoholin riskikäyttäjien joukkoon (U=830,00, z=-4,427, p=<0,001, r=-0,37). Alkoholia käyttävistä luokanopettajaopiskelijoista 7,6 % (n=9) oli halunnut lopettaa tai vähentää alkoholin käyttöä joskus tai usein onnistumatta siinä (Kuvio 6).



Kuvio 6. Luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksia

Alkoholin käyttöön liittyi häpeän tunnetta ja sosiaalista painostusta. Alkoholia käyttävistä luokanopettajaopiskelijoista jopa joka seitsemäs (15,2 %, n=18) koki vähintään joskus häpeää alkoholin käytöstään. Vastaavasti häpeää toiminnastaan alkoholin alaisena vähintään joskus koki 30,5 % (n=36). Alkoholia käyttävistä luokanopettajaopiskelijoista yli kolmasosa (35,6 %, n=42) koki vähintään joskus sosiaalista painostusta käyttää alkoholia (Kuvio 6).

Sosiaalinen paine mainittiin myös viidesti ensisijaiseksi syyksi käyttää alkoholia (Taulukko 13).

Taulukko 13. Syyt alkoholin käytölle ja käyttämättömyydelle viimeisen 12 kuukauden aikana

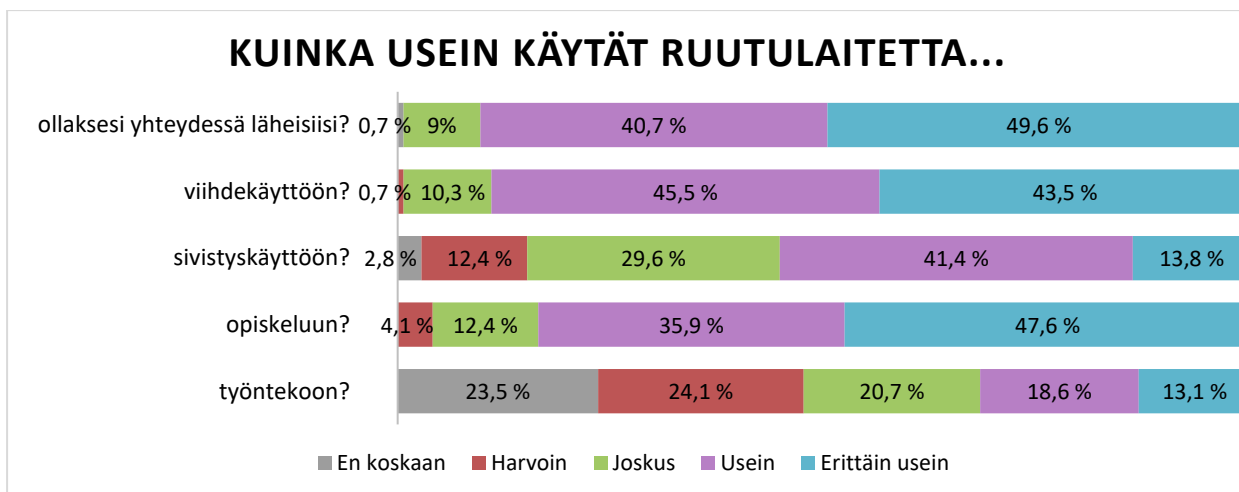
Syyt käyttää alkoholia	Määrä	Syyt olla käyttämättä alkoholia	Määrä
Juhlat, muut sosiaaliset tapahtumat	62	Ei käytä alkoholia ikinä	13
Opiskelijatapahtumat	39	Ei tarvetta	8
Ajanvietto kavereiden kanssa	22	Terveydelliset syyt	6
Nautinto, mielihyvä	17	Vakaumus	4
Rentoutuminen	14	Kontrollin menetys	2
Viihdekäyttö	6	Kallis hinta	2
Sosiaalinen paine	5	Paha maku	2
Päihtymistarkoitus	2	Alkoholin käytön ongelmat lähipiirissä	2
Saatavuus	1	Raskaus	1
Kokeilun halu	1	Alkoholiriippuvuus	1
Yhteensä	169		41

Luokanopettajaopiskelijoiden yleisin syy alkoholin käytölle liittyi sosiaalisiin tekijöihin. Alkoholia käyttävistä luokanopettajaopiskelijoista 72,9 % (n=86) raportoi käyttävänsä alkoholia vähintään usein sosiaalisissa tilanteissa (Kuvio 6). Ylivoimaisesti yleisimmäksi syyksi alkoholin käytölle raportoitiin juhlat ja muut sosiaaliset tapahtumat (n=62). Toiseksi yleisimmäksi syyksi raportoitiin opiskelijatapahtumat (n=39). Luokanopettajaopiskelijoista noin joka kolmas (33 %, n=39) käytti alkoholia usein tai erittäin usein päihtymistarkoituksessa (Kuvio 6). Päihtymistarkoitus mainitaan ensisijaisena syynä käyttää alkoholia kuitenkin vain kahdesti. Muita merkittäviä syitä alkoholin käytölle oli ajanvietto kavereiden kanssa (n=22) sekä alkoholista saatava nautinto ja mielihyvä (n=17). Myös alkoholin rentouttava vaikutus mainittiin 12 kertaa ensisijaiseksi syyksi alkoholin käytölle. (Taulukko 13.)

Luokanopettajaopiskelijoista 27 ei ole käyttänyt alkoholia ollenkaan viimeisen vuoden aikana. Näistä henkilöistä 25 oli naisia, miehiä oli yksi ja yksi henkilö oli muunsukupuolinen. Luokanopettajaopiskelijanaisista yli viidesosa (21,6 %, n=25) ei näin ollen ollut käyttänyt alkoholia ollenkaan viimeisen vuoden aikana, kun taas miehistä vain noin neljä prosenttia (n=1) ei ollut käyttänyt alkoholia. Yleisin syy olla käyttämättä alkoholia viimeisen 12 kuukauden aikana oli, ettei käytä alkoholia ikinä (n=13). Muita eniten nostettuja tekijöitä olivat alkoholin käytön tarpeettomuus (n=8) sekä terveydelliset (n=6) ja vakaumukselliset (n=4) syyt. (Taulukko 13.)

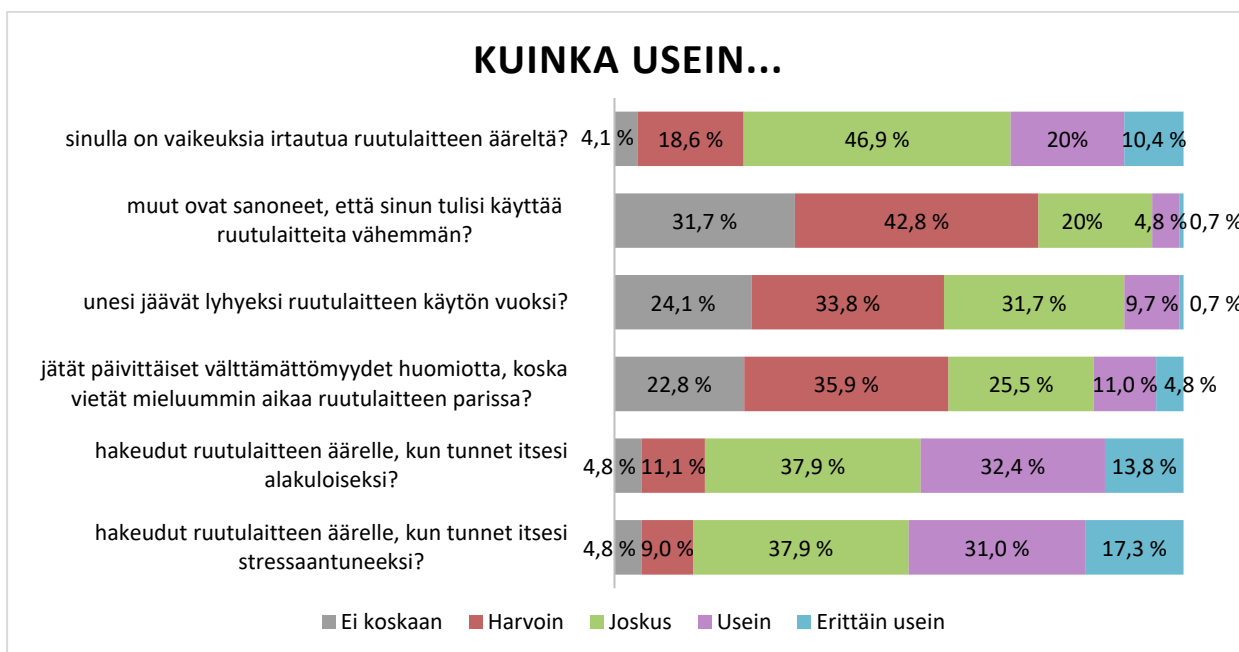
Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista haitallisesti ruutuaikaa käytti yhteensä kaksi kolmasosaa (n=97) kaikista vastaajista. Naisista ruutuaikaa haitallisesti käytti 69,8 % (n=81) ja miehistä 45,8 % (n=11). Mann-Whitneyn U-testillä saatiin selville, että sukupuolella oli tilastollisesti melkein merkitsevä yhteys ruutuaajan haittakäyttöön (U=1058,00, z=-2,246, p=0,03, r=-0,19).

Luokanopettajaopiskelijat käyttivät ruutuaikaa keskimäärin 6,6 tuntia vuorokaudessa. Suurin syy ensisijaiselle ruutulaitteen käytölle oli viihdekäyttö (67,6 %, n=98). Tutkimukseen osallistuneista 89 % (n=129) raportoi käyttävänsä ruutulaitetta viihdekäyttöön usein tai erittäin usein (Kuvio 7). Viihdekäyttöön eniten ruutuaikaa käyttäneistä luokanopettajaopiskelijoista 72,4 % (n=71) kuului haitallisesti ruutuaikaa käyttäneiden ryhmään.



Kuvio 7. Luokanopettajaopiskelijoiden syitä ruutulaitteiden käytölle

Luokanopettajaopiskelijoista noin neljäsosa (26,9 %, n=39) käytti ruutulaitetta eniten opiskeluun ja 4,1 % (n=6) töiden tekemiseen. Näistä vastaajista 53,3 % (n=24) käytti ruutuaikaa haitallisesti. Vähintään usein ruutulaitetta opiskeluun käytti 83,5 % (n=121) vastaajista ja huomattavasti harvempi (31,7 %, n=46) työntekoon (Kuvio 7). Ainoastaan kaksi vastaajaa (1,4 %) raportoi käyttävänsä ruutulaitetta eniten viestimiseen ja kommunikointiin. Kuitenkin tarkastellessa kaikkia luokanopettajaopiskelijoita usein tai erittäin usein ruutulaitetta käytti ollakseen yhteydessä läheisiinsä 90,3 % (n=131) vastaajista (Kuvio 8).



Kuvio 8. Luokanopettajaopiskelijoiden ruutulaitteen käyttöön liittyviä tottumuksia

Luokanopettajaopiskelijoista noin neljäsosa (25,5 %, n=37) raportoi, että muut ovat sanoneet vähintään joskus, että heidän tulisi käyttää ruutulaitteita vähemmän. Vastaavasti jopa joka kymmenes vastaaja (10,4 %, n=15) koki, että heidän yöunensa jäivät usein tai erittäin usein lyhyeksi ruutulaitteen käytön vuoksi. Jopa 41,3 % (n=60) jätti päivittäiset välttämättömyydet huomiotta vähintään joskus ruutulaitteen käytön vuoksi. Puolestaan alakuloisena (46,2 %, n=67) tai stressaantuneena (48,3 %, n=70) vähintään usein ruutulaitteen äärelle hakeutui noin puolet luokanopettajaopiskelijoista. (Kuvio 8.)

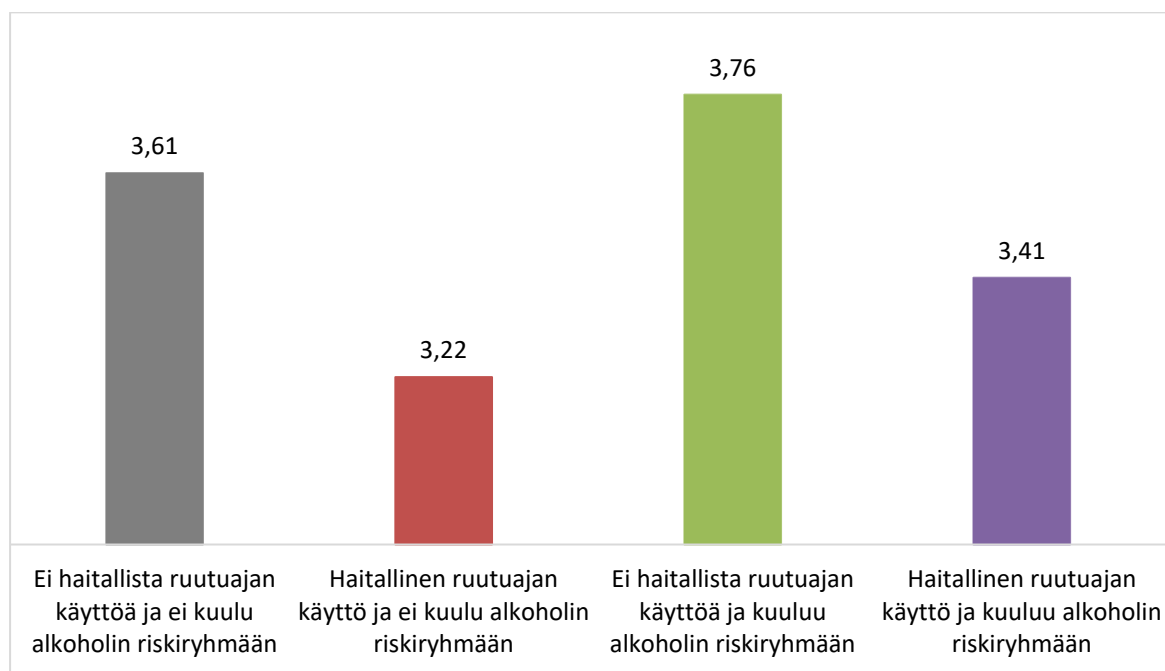
Luokanopettajaopiskelijoista 71 % (n=107) käytti ruutulaitteista eniten aikaa älypuhelimien äärellä. Tietokonetta käytti eniten vähän päälle neljännes (n=41) ja tablettia yksi vastaajista. Yleisesti ruutulaitteen ääreltä irtautumisen koki haastavaksi vähintään usein 30,4 % (n=44) vastaajista (Kuvio 8).

4.5 Alkoholin ja ruutuaajan käytön yhteyksiä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin

Alkoholin riskiryhmään kuuluvilla luokanopettajaopiskelijoilla kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista oli keskimäärin jonkin verran vahvempi kuin niillä, jotka eivät kuuluneet alkoholin riskiryhmään. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($U=1094,00$, $z=-3,082$, $p=0,002$, $r=0,26$). Alkoholia alle riskirajojen käyttävien luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin mediaanitulos oli 3,15 ($s=0,71$) ja alkoholia yli riskirajojen käyttävien mediaanitulos oli 3,62 ($s=0,62$). Puolestaan sosiaalista hyvinvointia tarkastellessa tulokset osoittivat, että alkoholin riskiryhmään kuuluvilla luokanopettajaopiskelijoilla kokemus omasta sosiaalisesta hyvinvoinnista ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi verrattuna niihin, jotka käyttivät alkoholia alle riskirajojen ($U=1431,50$, $z=-1,434$, $p=0,15$, $r=0,12$).

Luokanopettajaopiskelijat, jotka eivät käyttäneet ruutuaikaa haitallisesti, kokivat oman psyykkisen hyvinvointinsa selkeästi vahvemmaksi ($Md=3,73$, $s=0,51$) kuin haitallisesti ruutuaikaa käyttävät ($Md= 3,08$, $s=0,70$) luokanopettajaopiskelijat. Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($U=1090,00$, $z=-5,205$, $p<0,001$, $r=0,43$). Vastaava tulos oli havaittavissa sosiaalisen hyvinvoinnin osalta. Luokanopettajaopiskelijat, jotka eivät käyttäneet ruutuaikaa haitallisesti kokivat sosiaalisen hyvinvointinsa vahvemmaksi ($Md=3,67$, $s=0,51$) kuin ruutuaikaa haitallisesti käyttävät vertaisensa ($Md=3,47$, $s=0,54$). Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($U=1679,50$, $z=-2,728$, $p=0,006$, $r=0,23$).

Luokanopettajaopiskelijoiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteiskokemuksessa oli Kruskal-Wallis testillä havaittavissa tilastollisesti merkitseviä eroja ($H(3)=27,44$, $p<0,001$) ruutuajan ja alkoholin käyttötottumusryhmien välillä. Luokanopettajaopiskelijoilla, jotka eivät kuuluneet alkoholin riskiryhmään ja eivät käyttäneet ruutuainaa haitallisesti, kokemus psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista oli vahvempi ($Md=3,61$, $s=0,46$) kuin vertaisillaan, jotka eivät kuuluneet alkoholin riskiryhmään ja käyttivät ruutuainaa haitallisesti ($Md=3,22$, $s=0,57$) ($U=776,00$, $Z=-3,726$, $r=-0,35$, $p<0,006$, Bonferroni-korjattu). Vastaavasti luokanopettajaopiskelijat, jotka kuuluivat alkoholin käytön riskiryhmään ja eivät käyttäneet ruutuainaa haitallisesti ($Md=3,76$, $s=0,38$), kokivat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa vahvemmaksi kuin vertaisensa, jotka eivät kuuluneet alkoholin riskiryhmään ja käyttivät ruutuainaa haitallisesti ($Md=3,22$, $s=0,57$) (Kuvio 9). Tulos oli tilastollisesti merkitsevä ($U=150,00$, $z=-4,075$, $r=-0,42$, $p<0,006$, Bonferroni-korjattu).



Kuvio 9. Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteiskokemus eroteltuna ruutuajan ja alkoholin käyttöryhmiin

Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteiskokemuksessa oli havaittavissa tilastollisesti melkein merkitsevä ero ($U=50,500$, $z=-2,663$, $r=-0,48$, $p=0,048$, Bonferroni-korjattu) luokanopettajaopiskelijoilla, jotka kuuluivat alkoholin käytön riskiryhmään ja eivät käyttäneet ruutuainaa haitallisesti ($Md=3,76$, $s=0,38$) sekä vertaisillaan, jotka kuuluivat alkoholin riskiryhmään ja käyttivät ruutuainaa haitallisesti ($Md=3,41$, $s=0,49$). Muiden käyttötottumusryhmien vertailuissa ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä eroja. Vertailussa vahvimaksi psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa kokivat ne luokanopettajaopiskelijat,

jotka kuuluivat alkoholin riskiryhmään ja eivät käyttäneet ruutuaikaa haitallisesti ($Md=3,76$, $s=0,38$) (Kuvio 9.)

5 Pohdinta

Tässä osiossa tarkastellaan tutkimuksen tuloksia hypoteeseihin ja aikaisempaan tutkimustietoon pohjautuen. Lisäksi pohditaan mahdollisia syitä tulosten takana sekä avataan tulosten merkityksellisyyttä. Tutkimustulosten yhteenvedon jälkeen esitetään konkreettisia toimenpiteitä luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi sekä ruutuajan käytön suositukset luokanopettajaopiskelijoille. Tämän jälkeen tarkastellaan tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia ja tutkimuksen pätevyyttä eli validiteettia. Näitä tarkastellaan muun muassa tutkimuksen toteutuksen ja kerätyn aineiston pohjalta. Lopuksi esitellään jatkotutkimusmahdollisuuksia tutkimuskentän laajentamiseksi.

5.1 Tutkimustulosten yhteenvedo

Tämän tutkimuksen keskeisimpinä tuloksina nousivat luokanopettajaopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus, sosiaalisen integraation merkitys hyvinvoinnille, huoli yhteiskunnan tulevaisuudesta sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteys. Lisäksi huolestuttavana ilmiönä nousi haitallisen ruutuajan käytön yleisyys sekä yhteys psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksen yllättävin tulos oli alkoholin riskiryhmään kuulumisen yhteys vahvempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Näitä tuloksia tarkastellaan seuraavaksi aikaisemman tutkimuksen valossa sekä pohditaan mahdollisia syitä tulosten takana.

5.1.1 Luokanopettajaopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus

Yhtenä keskeisimpänä tutkimuksen tuloksena tuli ilmi luokanopettajaopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus. Stressiä ja väsymystä joko usein tai erittäin usein koki vastaajista jopa 62,1 % (n=90). Masennusoireita koki vähintään joskus lähes puolet (44,8 %, n=65) vastaajista. Nämä tulokset ovat linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan noin joka kolmas yliopisto-opiskelija on psyykkisesti kuormittunut (THL, 2024). Positiivisena voidaan todeta, että luokanopettajaopiskelijat kokivat psyykkisen hyvinvointinsa psyykkisestä kuormittuneisuudesta huolimatta kohtalaisen vahvaksi (ka=3,22).

Psyykkiselle kuormittuneisuudelle voi olla monia syitä. Yhtenä syynä voidaan nähdä sosiaalinen paine ja yksinäisyys. Monet opiskelijat muuttavat uudelle paikkakunnalle opintojen perässä, jolloin uuteen ympäristöön ja ihmisiin sopeutuminen voi olla haastavaa. Luokanopettajaopiskelijat kokivatkin yhdeksi suurimmaksi psyykkistä hyvinvointia

heikentäväksi tekijäksi yksinäisyyden ja kiusaamisen (n=67). Stressi mainittiin myös ylivoimaisesti suurimmaksi sosiaalista hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi (n=94). Luku on erittäin suuri suhteutettuna siihen, että kaikkia muita sosiaalista hyvinvointia heikentäviä tekijöitä mainittiin yhteensä vähemmän (n=88) kuin stressiä.

Koronapandemian aikana psyykkinen kuormittuminen lisääntyi (THL, 2021; 2024), mikä voi edelleen näkyä tänä päivänä. Vaikka uusimman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulokset viittaavat psyykkisen kuormittuneisuuden vähenemiseen (THL, 2024), on mahdollista, että moni opiskelija yhä kärsii kertyneestä psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Muun muassa ruuhkautuneet tukipalvelut ja avunsaannin haasteet (THL, 2024; 2024), voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, että psyykkinen kuormittuminen on edelleen hätkähdyttävällä tasolla. Yliopisto-opiskelijoista lähes 60 % kokeekin, ettei saa riittävästi mielenterveyttä tukevia palveluita (THL, 2024). Psyykkisesti kuormittuneilla opiskelijoilla tarve Kansaneläkelaitoksen tarjoamille kuntoutuspalveluille on viisinkertainen verrattuna vertaisiinsa, jotka eivät ole psyykkisesti kuormittuneita (Koskenvuo ym., 2024, 10). Tämä korostaakin tarvetta tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa psyykkistä kuormittuneisuutta lisääviä sekä toisaalta ennaltaehkäiseviä tekijöitä.

Akateeminen paine ja taloudellinen stressi voidaan nähdä yhtenä syynä lisääntyneelle psyykkiselle kuormittuneisuudelle. Opiskelijat joutuvat usein tasapainoilemaan opintojen, työn ja toimeentulon välillä. Opiskeluun liittyvät haasteet ja suorituspainet (n=33) mainittiinkin usein psyykkistä hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi. Luokanopettajaopintojen strukturoidut aikataulut voivat aiheuttaa kuormittuneisuutta etenkin sellaisille opiskelijoille, joiden on haastavaa pysyä opintojen ennalta suunnitellussa tahdissa. Erityisesti lukukauden lopussa kurssisuoritusten tiukat päällekkäiset määräajat voivat kuormittaa opiskelijoita ja lisätä suorituspainetta. Kurssisuoritukset on sidottu opintopisteisiin, joiden pohjalta myös valtion maksama opintotuki määräytyy. Opiskelijat, jotka jäävät jälkeen opintojen tahdista, voivat kokea näin myös taloudellista stressiä. Luokanopettajaopiskelijoista 46,2 % (n=67) kokikin olevansa usein tai erittäin usein jatkuvan rasituksen alaisena. Tämän tutkimuksen aineistonkeruun ajankohta oli maaliskuuhuhtikuu, joka on opiskelijoille usein kiireistä aikaa lukukauden lähestyessä loppuaan. Onkin tärkeää pohtia, onko kyseessä yksittäinen kuormittuneisuuden jakso vai onko tällainen kuormittuneisuuden taso jatkuvaa luokanopettajaopiskelijoiden elämässä.

5.1.2 Heikoksi koettu sosiaalinen toiveikkuus ja koherenssi, vahva integraatio

Toinen tutkimuksessa noussut huolestuttava ilmiö oli kohtalaisen matalaksi koetut sosiaalinen toiveikkuus ($ka=2,79$) ja koherenssi ($ka=2,81$). Peräti 70,3 % ($n=102$) vastaajista olikin joko täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että maailma olisi muuttumassa paremmaksi paikaksi kaikille ihmisille. Luokanopettajaopiskelijoista 41,4 % ($n=60$) koki myös, että yhteiskunta ei ole muuttumassa paremmaksi heidän kaltaisilleen ihmisille. Vastaajista 47,6 % ($n=69$) oli vähintään jokseenkin sitä mieltä, että heidän on vaikea ymmärtää maailmassa tapahtuvia asioita. Luvut ovat huolestuttavan korkeita ja niissä taustalla voivat olla esimerkiksi maailmanlaajuiset kriisitilanteet, sillä moniin pelkoihin liittyy jokin kansallinen tai globaali tapahtuma (Suonsivu, 2023, 263). Euroopassa käynnissä oleva sota, Lähi-idän tilanne, maailmanpolitiikkaan liittyvät epävarmuudet sekä polarisaatio eri ryhmien välillä saattoivatkin vaikuttaa luokanopettajaopiskelijoiden kokemukseen sosiaalisesta toiveikkuudesta. Yhteiskunnan nopeat muutokset lisäävät myös ihmisten kokemaa epävarmuutta (Hämäläinen, 2009, 10). Näin ollen yhteiskunnan ongelmat voivat vaikuttaa heikentävästi luokanopettajaopiskelijoiden kokemukseen sosiaalisesta koherenssista. Lisäksi valtakunnalliset opiskelijoita ja kasvatusalaa koskevat leikkaukset saattavat herättää huolta opiskelijoissa ja tulevaisuuden opettajissa. Niukasta ja epävarmasta toimeentulosta kärsii noin joka seitsemäs yliopisto-opiskelija (THL, 2024) ja rahahuolet voivat aiheuttaa epävarmuutta tulevaisuutta kohtaan. Pahimmillaan elinkustannusten kallistuminen voikin laskea toiveikkuutta hyvästä tulevaisuudesta (Suonsivu, 2023, 263–264). Tässä tutkimuksessa nousseet luokanopettajaopiskelijoiden toivottomuuden kokemukset ovatkin huolestuttavia merkkejä koko yhteiskunnalle.

Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueista (Keyes, 1998) vahvimaksi koettiin integraatio ($ka=4,21$). Ihmissuhteet koettiin suurimmaksi yksittäiseksi sosiaalista hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi ($n=86$). Luokanopettajaopiskelijoista noin joka kymmenes (9,6 %, $n=14$) ei kokenut kuuluvansa mihinkään yhteisöön. Osuus oli huomattavasti pienempi verrattuna kaikkiin korkeakouluopiskelijoihin (THL, 2024). Tulos voi olla poikkeava, sillä tässä tutkimuksessa ei kysytty nimenomaan opiskelijayhteisöön kuulumista, vaan yhteisöön kuulumiseen luokiteltiin myös esimerkiksi harrastus-, yhdistys- tai muu yhteisö. Toisaalta luokanopettajaopinnot vaativat runsaasti läsnäoloa kampuksella ja yhteistyötä vertaisopiskelijoiden kanssa, joiden tiedetään vahvistavan sosiaalista integroitumista (Jorgenson ym., 2018; Maunder, 2018). Tämä voikin olla yhtenä syynä luokanopettajaopiskelijoiden vahvemmalle sosiaaliselle integroitumiselle. Vaikka suurin osa

luokanopettajaopiskelijoista koki kuuluvansa yhteisöön vähintään jokseenkin (89 %, n=129), yksinäisyys ja kiusaaminen mainittiin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi yhteensä 82 kertaa. Onkin mahdollista, että luokanopettajaopiskelijat kokevat yhteyttä yhteisöönsä yksinäisyydestä ja kiusaamisesta huolimatta. Toisaalta voi olla mahdollista, että yksinäisyyttä ja kiusaamista koetaan eri yhteisössä, kuin siinä, mihin koetaan kuuluvansa.

5.1.3 Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahva yhteys toisiinsa

Psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksilla oli tässä tutkimuksessa kohtalaisen vahva tilastollisesti merkitsevä yhteys ($r=0,61$, $p<0,01$). Tämä tulos tukee aikaisempaa tutkimustulosta siitä, että psyykkinen hyvinvointi ja sosiaaliset ihmissuhteet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa (Wang ym., 2017, 80, 86). Läheiset ihmissuhteet ilmoitettiin tässä tutkimuksessa tärkeimmäksi psyykkisen hyvinvoinnin tekijäksi (n=175). Tämän lisäksi yhteisöön kuulumisen (n=58) oli toiseksi suurin psyykkistä hyvinvointia nostattava tekijä. Toisaalta myös suurimmat psyykkistä hyvinvointia heikentävät tekijät olivat vahvasti liitännäisiä sosiaalisiin suhteisiin. Yksinäisyys ja kiusaaminen (n=67) mainittiin yleisimmin psyykkistä hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Toiseksi yleisimmäksi mainittiin sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät haasteet (n=44). Tästä voidaankin huomata, että sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa psyykkisen hyvinvoinnin kokemisessa.

Oli myös huomattavaa, että psyykkinen kuormittuneisuus oli huomattava sosiaalista hyvinvointia heikentävä tekijä. Stressi ja kiire mainittiin ylivoimaisesti suurimmaksi sosiaalista hyvinvointia heikentäväksi tekijöiksi (n=94). Myös mielenterveyteen liittyvät haasteet mainittiin sosiaalista hyvinvointia heikentäväksi tekijöiksi viisi kertaa.

Tämänkaltaisten tulosten myötä onkin tärkeää muistaa hyvinvoinnin kokonaisvaltainen tarkastelu myös tulevaisuuden tutkimuksissa.

5.1.4 Haitallinen ruutuajan käyttö

Luokanopettajaopiskelijat viettivät ruudun ääressä keskimäärin 6,6 tuntia vuorokaudessa. Tutkimuksen tuloksen mukaan luokanopettajaopiskelijat, joiden ruutuajankäyttö ei ollut haitallista, kokivat psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin vahvemiksi (Md=3,73) kuin haitallisesti ruutu-aikaa käyttävät vertaisensa (Md=3,08) ($U=1090,00$, $z=-5,205$, $p<0,001$, $r=0,43$). Tilastollisesti merkitsevä tulos oli linjassa aikaisemman tutkimuksen sekä tutkijoiden hypoteesien kanssa. Aiemmin onkin todettu, että yli kuusi tuntia vuorokaudessa viettävillä

korkeakouluopiskelijoilla esiintyy enemmän masennusoireilua verrattuna alle kuusi tuntia ruutuaikaa vuorokaudessa käyttäviin korkeakouluopiskelijoihin (Rosenthal ym., 2020, 435).

Vastaava ilmiö oli havaittavissa myös sosiaalisen hyvinvoinnin osalta. Ruutuaikaa haitallisesti käyttävien kokemus omasta sosiaalisesta hyvinvoinnista oli keskimäärin heikompi ($Md=3,40$), kuin ei-haitallisesti ruutuaikaa käyttävillä ($Md=3,66$) luokanopettajaopiskelijoilla ($U=1679,50$, $z=-2,728$, $p=0,006$, $r=0,23$). Ruutulaitte voi olla kuitenkin keino ylläpitää sosiaalisia suhteita. Tässä tutkimuksessa yli 90 % vastaajista ($n=131$) ilmoittikin käyttävänsä ruutulaitetta vähintään usein ollakseen yhteydessä läheisiin. Vaikka ruutulaitteen käyttö yhteydenpitoon voidaan nähdä hyvinvointia tukevana, on huomioitava, että liian runsas ruutuaika on pois muun muassa harrastuksilta ja kasvotusten tapahtuvalta sosiaaliselta kohtaamiselta.

Haitallisesti ruutuaikaa käyttävillä luokanopettajaopiskelijoilla yhteiskokemus psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista oli usein matalampi kuin vertaisryhmillä. Niillä luokanopettajaopiskelijoilla, jotka käyttivät ruutuaikaa haitallisesti ja eivät kuuluneet alkoholin käytön riskiryhmään kokemus psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista oli kaikkein matalimmalla ($Md=3,22$). Tilastollisesti merkitsevä ero löytyi ryhmään, joka ei kuulunut alkoholin käytön riskiryhmään eikä käyttänyt ruutuaikaa haitallisesti ($Md=3,61$) ($p<0,006$, Bonferroni-korjattu) sekä siihen ryhmään, joka kuului alkoholin käytön riskiryhmään ja ei käyttänyt ruutuaikaa haitallisesti ($Md=3,76$) ($p<0,006$, Bonferroni-korjattu). Myös se ryhmä, joka kuului alkoholin käytön riskiryhmään ja käytti ruutuaikaa haitallisesti, koki psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa matalammaksi ($Md=3,41$) verrattuna ryhmään, joka kuului alkoholin käytön riskiryhmään sekä ei käyttänyt ruutuaikaa haitallisesti ($Md=3,76$) ($p=0,048$, Bonferroni-korjattu).

Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista ruutuajan haitallisiin käyttäjiin kuului kaksi kolmasosaa ($n=97$) vastaajista. Tämä luku on linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, jossa on havaittu, että yliopisto-opiskelijoista yli puolet kokee ongelmia internetin käyttönsä kanssa (THL, 2024). Luku on tässä tutkimuksessa hieman suurempi. Syynä tälle voi olla esimerkiksi se, että tässä tutkimuksessa ei tarkasteltu pelkästään internetin käyttöä vaan yleisesti ruutuajan käyttöä. Voidaankin todeta, että vaikka aikuisille ei ole olemassa ruutuaikasuosituksia, on heidänkin suotavaa tarkkailla ruutuajankäyttöään oman psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta.

5.1.5 Alkoholin riskikäyttö yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin

Alkoholia yli riskirajojen käyttävillä luokanopettajaopiskelijoilla kokemus psyykkisestä hyvinvoinnista oli keskiarvollisesti jonkin verran korkeampi ($Md=3,62$) kuin alle riskirajojen käyttävillä luokanopettajaopiskelijoilla ($Md=3,15$) ($U=1094,00$, $z=-3,082$, $p=0,002$, $r=0,26$). Kyseinen tulos oli yllättävä, sillä se ei ollut linjassa aikaisemman tutkimusnäytön (Mäkelä & Niemelä, 2022) eikä tutkijoiden hypoteesin kanssa. Tätä voitaisiin selittää alkoholin käyttöön liittyvän sosiaalisen ulottuvuuden kautta. Psyykkistä hyvinvointia ylivoimaisesti vahvistavimmiksi tekijäksi koettiin positiiviset ihmissuhteet ($n=175$). Kenties alkoholin käyttö onkin luokanopettajaopiskelijoiden keino viettää aikaa läheisten ihmisten kanssa, mikä koetaan positiivisena psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Alkoholia voidaan käyttää myös helpottamaan psyykkisesti kuormittavia tilanteita (Väyrynen ym., 2015, 293), joten kenties luokanopettajaopiskelijat kokevat alkoholin lievittävän muun muassa stressiä, ahdistusta tai masennusoireita.

Tutkimukseen osallistuneista luokanopettajaopiskelijoista noin viidennes (20,7 %, $n=30$) käytti alkoholia yli riskirajojen. Tulos oli samansuuntainen aikaisemman tutkimuksen kanssa, jonka mukaan yliopisto-opiskelijoista neljännes käyttää alkoholia yli riskirajojen (THL, 2024). Tässä tutkimuksessa tuli myös selkeästi esille se, että alkoholin käytöllä on vahva sosiaalinen näkökulma, mikä tukee myös aikaisempaa tutkimusta (Chrzan, 2013, 137). Luokanopettajaopiskelijat raportoivat suurimmiksi alkoholin käytön syiksi juhlat ja muut sosiaaliset tapahtumat ($n=62$) sekä opiskelijatapahtumat ($n=39$). Alkoholin käytön sosiaalisesta ulottuvuudesta huolimatta alkoholin riskiryhmään kuuluvilla ja alkoholia alle riskirajojen käyttävillä luokanopettajaopiskelijoilla sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksessa ei ollut eroja.

Vaikka tutkimuksen tuloksen mukaan alkoholin riskiryhmään kuuluvat luokanopettajaopiskelijat kokivat psyykkisen hyvinvointinsa keskimäärin hieman vahvempana verrattuna vertaisiinsa, on suotavaa olla unohtamatta alkoholin yhteyksiä psyykkiseen oireiluun (Mäkelä & Niemelä, 2022). Näin ollen ei voida missään nimessä todeta alkoholin käytön olevan itsessään psyykkistä hyvinvointia vahvistava tekijä, mutta voidaan huomata, että siihen liittyy positiiviseksi koettuja ulottuvuuksia. Opiskelijatapahtumissa käytetään usein alkoholia ja se voidaan nähdä keinona rakentaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Alkoholin käyttö voikin olla enemmän väline opiskelijayhteisöön kuulumiselle kuin itsessään vahvistava tekijä psyykkiselle hyvinvoinnille. Tämä oli havaittavissa myös tutkimuksen

tuloksissa, sillä yksikään vastaaja ei maininnut alkoholia psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi ja jopa 72,9 % (n=86) alkoholia käyttäneistä luokanopettajaopiskelijoista raportoi käyttävänsä alkoholia vähintään usein sosiaalisissa tilanteissa. Alkoholin käytön syiden taustalla olevat tekijät kuten opiskelijayhteisöön kuuluminen, ajanvietto ystävien kanssa sekä rentoutuminen opiskelukiireiden ohella, ovat itsessään tärkeitä hyvinvointia tukevia tekijöitä. On siis mahdollista, että nämä tekijät vahvistaisivat kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnista ilman alkoholin käyttöäkin. Tämä merkittävä tulos nostaa esille tärkeän sosiaaliseen integroitumiseen liittyvän ilmiön, johon alkoholin käyttö on vahvasti yhteydessä. Onkin tärkeää pohtia, miten opiskelijayhteisöön kiinnittymistä voitaisiin vahvistaa ilman alkoholia.

5.2 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli laajentaa hyvinvoinnin tutkimuskenttää ja tarkastella millä tavoin alkoholin ja ruutuajan käyttö ovat yhteydessä psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tuloksia tarkastellessa on tärkeää keskittyä hyvinvoinnin kokonaiskuvaan, sen sijaan, että siihen vaikuttavat tekijät nähtäisiin ainoastaan haitallisina. Hyvinvoinnin tarkastelussa onkin oleellista huomioida sekä yksilölliset että rakenteelliset tekijät. Seuraavaksi esitetään tutkimuksen tulosten pohjalta, millaisia toimia vaaditaan luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

5.2.1 Käytännön toimenpiteet hyvinvoinnin tukemiseksi

Tutkimuksessa esiin noussut psyykkinen kuormittuneisuus on huolestuttavalla tasolla. Psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseksi on välttämätöntä pohtia, miten psyykkistä kuormittuneisuutta voidaan vähentää. Pitkäkestoinen psyykkinen kuormittuneisuus voi vaikuttaa pitkällä aikavälillä luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvointiin, jolloin tarve jo ruuhkautuneille tukipalveluille kasvaa. Stressin vähentämiseen voisi vaikuttaa muun muassa luokanopettajaopiskelijoiden opintojen, työn ja vapaa-ajan tasapainon tukeminen, joka mainittiinkin yhdeksi suurimmaksi sosiaalista hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi. Näin myös harrastuksille ja ihmissuhteille jäisi enemmän aikaa, sillä molemmat koettiin merkittävinä sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamisessa.

Luokanopettajaopiskelijoille voitaisiin tarjota lisää konkreettista apua ja tukea opintojen suunnitteluun, mikä voisi ennaltaehkäistä opintojen suorittamiseen liittyviä haasteita. Vapaa-ajan tukeminen vaatisi myös rakenteellisia muutoksia luokanopettajaopintojen suunnittelussa.

Suunnittelussa olisikin tärkeää huomioida realistisesti opintojen ja vapaa-ajan tasapaino. Oman haasteensa tähän tuo luokanopettajaopiskelijoiden mahdollinen taloudellinen stressi, joka vaatii töissä käymistä opintojen ohella. Tämä nostaa esille jo valtakunnallisen tason haasteen. Onkin tärkeää pohtia tämän hetken taloudellista tilannetta: pärjääkö opiskelija taloudellisesti ilman työntekoa opintojen aikana? Jos ei, niin myös työnteko pitäisi huomioida opintojen ja vapaa-ajan tasapainon suunnittelussa.

Psyykkisen kuormittuneisuuden vähentäminen luokanopettajaopiskelijoilla vaatisi tukipalveluiden riittävyyttä. Opiskelija, joka jää jälkeen opinnoissa, voi kokea irtautuvansa välittömästi opiskelijayhteisöstään ja kokea tämän myötä yksinäisyyttä. Pitkään jatkuva kuormittuneisuus, yksinäisyys ja stressi voivat koetella opiskelijan hyvinvointia. Tällaisen tilanteen tukeminen vaatisi nopeaa reagointia ja tarpeen vaatiessa tukea terveydenhuollon ammattilaisilta. Tukipalveluiden riittämättömyys voi pahimmillaan heikentää opiskelijan psyykkistä hyvinvointia avun saannin pitkittyessä. Luonnollisesti myös opiskelijan oma orientoituminen opintoihin ja opintojen aikatauluttaminen voi tukea ja ennaltaehkäistä psyykkistä kuormittuneisuutta. Opintojen ohella on tärkeää jättää aikaa ihmissuhteille, harrastuksille ja levolle.

Kuormittavina aikoina sosiaalista hyvinvointia tukevat ihmissuhteet ja yhteisön tarjoama keskusteluapu voivat olla avainasemassa siinä, että kukaan ei jää vaikeassa tilanteessa yksin stressaavien tai ahdistavien asioiden kanssa. Tästä syystä on ensiarvoisen tärkeää panostaa sosiaaliseen integroitumiseen ja näin antaa mahdollisuus ihmissuhteiden solmimiselle yhteisön sisällä. Sosiaaliset suhteet yhteisön jäseniin auttavat myös kiinnittymään paremmin opiskelijayhteisöön (Maunder, 2018; Jorgenson ym., 2018). Opiskelijayhteisöön kiinnittyminen puolestaan voisi helpottaa opiskelijoiden ahdistuneisuutta tulevaisuudesta ja vahvistaa heidän sosiaalista toiveikkuuttaan. Tässä korostuu läheisten ihmissuhteiden lisäksi terveydenhuollon ja yliopiston tarjoama keskusteluapu, jossa voitaisiin keskustella luokanopettajaopiskelijoita huolestuttavista maailman tapahtumista.

Sosiaalisen integroitumisen tukemisessa aktiivinen rooli on yliopistolla ja opetushenkilökunnalla sekä opiskelijayhteisöllä. Yksi tehokas tapa tukea sosiaalista integroitumista on luoda osallistavia ja yhteisöllisiä käytänteitä. Muun muassa erilainen ryhmäytymistoiminta voisi tukea erityisesti opintojen alussa olevia opiskelijoita, mutta myös jo pidemmälle opinnoissaan edenneitä. Tällaista toimintaa voivat järjestää esimerkiksi vanhemmat vertaisopiskelijat. Toiminnan järjestämisessä olisikin tärkeää huomioida, miten

toimintaan osallistuminen saataisiin mahdollistettua mahdollisimman monelle luokanopettajaopiskelijalle. Tällaiseen toimintaan osallistuminen voi olla haastavaa erityisesti sosiaalisesti ahdistuneille opiskelijoille, joiden voi olla jo lähtökohtaisestikin haastavampaa luoda uusia ihmissuhteita. Vastaavia haasteita voivat kokea opiskelijat, jotka eivät ole onnistuneet ihmissuhteiden solmimisessa opiskelijayhteisön sisällä. Opiskelijoita voitaisiinkin tukea tarjoamalla heille esimerkiksi matalan kynnyksen toimintaa ja tukipalveluja sosiaalisten haasteiden ennaltaehkäisemiseksi. Sosiaalisen integroitumisen tärkeys on oleellista huomioida myös opintojen suunnittelussa. Fyysinen läsnäolo kampuksella ja yhteistyö vertaisryhmän kanssa esimerkiksi ryhmätyöskentelyn kautta, voivat tukea opiskelijoiden integroitumista opiskelijaryhmään (Maunder, 2018; Jorgenson ym., 2018). Opiskelijayhteisössä puolestaan on tärkeää puuttua kiusaamiseen ja syrjintään sekä edistää inklusiivisia ja yhdenvertaisia toimintatapoja.

Yli riskirajojen alkoholia käyttävät luokanopettajaopiskelijat kokivat psyykkisen hyvinvointinsa tässä tutkimuksessa keskimäärin vahvemmaksi kuin ne luokanopettajaopiskelijat, jotka eivät käyttäneet alkoholia yli riskirajojen.

Luokanopettajaopiskelijoiden runsaan psyykkisen kuormittuneisuuden vuoksi on tärkeää pohtia tapoja, joilla tätä kuormittuneisuutta pystyttäisiin vähentämään. Runsaalla alkoholin käytöllä tiedetään olevan yhteys masennus- ja ahdistusoireiluun (Mäkelä & Niemelä, 2022), joten alkoholin käytön lisääminen psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi ei ole vaihtoehto. Edellä mainitut keinot psyykkisen kuormittuneisuuden purkamiselle ja sosiaalisen integroitumisen lisäämiselle, voisivat tukea myös alkoholin käytön vähenemistä. Jos luokanopettajaopiskelijat kokevat kuuluvansa yhteisöön ilman alkoholin käyttöä ja voivat psyykkisesti vahvemmin, voi olla, että syitä alkoholin runsaalle käytölle olisi vähemmän.

Alkoholin käytöllä on kuitenkin toistaiseksi kiistatta paikkansa opiskelijakulttuurissa ja käytännössä viikoittain opiskelijalle tarjoutuu useita mahdollisuuksia osallistua tapahtumiin, joissa alkoholia käytetään. Alkoholin käytöllä on siis vahva sosiaalinen ulottuvuus opiskelijapiireissä (Chrzan, 2013, 137). Alkoholin juominen on usein ikään kuin luontainen osa ystävien tapaamista ja opiskelijayhteisöön kuulumista. Tulevaisuudessa vastaavaa toimintakulttuuria voisi muuttaa siihen suuntaan, että opiskelijatapahtumista tehtäisiin kasvavissa määrin alkoholittomia ja näin tuotaisiin kaikille vielä nykyistä parempi mahdollisuus integroitua opiskelijayhteisöön myös ilman alkoholin käyttöä. Rakenteellisten muutosten tulisi lähteä esimerkiksi opiskelijajärjestöjen ja yliopiston eri ainejärjestöjen kautta, jolloin uutta toimintakulttuuria tuettaisiin näkyvästi.

5.2.2 Ruutuaikasuositukset luokanopettajaopiskelijoille

Aikuisille on laadittu monia hyvinvointia tukevia suosituksia hyvinvointitutkimuksen myötä. Muun muassa liikuntaan, ravitsemukseen, uneen ja lepoon sekä alkoholin käyttöön liittyvien suositusten on tarkoitus tukea yksilön hyvinvointia eri elämänaalueilla. Kuitenkaan ruutuajan käyttöä koskevia suosituksia, toisin kuin lapsille ja nuorille (Folkhälsomyndigheten, 2024), ei aikuisille ole laadittu. Nykyajan digitalisoituneessa maailmassa ruutulaitteet ovat osa jokapäiväistä elämää ja niiden äärellä vietetty aika voi kasvaa vuorokaudessa suuriin lukemiin (Borodulin ym., 2018, 39–40; THL, 2024). Tässä tutkimuksessa ruutuaikaa haitallisesti käyttäneet luokanopettajaopiskelijat kokivat sekä psyykkisen että sosiaalisen hyvinvointinsa keskimäärin heikommaksi verrattuna vertaisiinsa, jotka eivät käyttäneet ruutuaikaa haitallisesti. Aikaisemman tutkimusnäytön myötä tiedetään myös, että kuusi tuntia vuorokaudessa ylittävä ruutuaika on yhteydessä psyykkiseen oireiluun (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435). Nämä tutkimustulokset puoltavat ruutuaikasuositusten tarpeellisuutta myös aikuisilla.

Aikuisten ruutuajan käyttö voidaan nähdä yhteiskunnallisessa keskustelussa hyväksyttävämpänä kuin lasten ja nuorten, mikä saattaa olla syynä sille, ettei ruutuajan käyttöön liittyviä suosituksia ole laadittu häirtatekijöistä huolimatta. Suositusten on kuitenkin tarkoitus ohjata yksilön toimintaa hyvinvointia tukevaksi, mikä on myös yksi yhteiskunnan tehtävistä. Yhteiskunnalliset suositukset voivatkin auttaa aikuisia tunnistamaan liialliseen ruutuajan käyttöön liittyviä haittavaikutuksia ja auttaa tarkkailemaan omaa ruutuajan käyttöä. Ennaltaehkäisemällä ruutuajan käyttöön liittyvää psyykkistä kuormittuneisuutta ja vahvistamalla psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ei pelkästään tueta yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia vaan myös edistetään yhteiskunnan tarpeita. Pitkään kestänyt psyykinen kuormittuneisuus voi vaikuttaa yksilön kykyyn selviytyä arjestaan (Huppert, 2009, 137–138), mikä voi heikentää yksilön työkykyä ja kuormittaa terveydenhuoltojärjestelmää.

Aikuisten ruutuajan käytön suositusten laatiminen ei ole yhtä suoraviivaista kuin lapsilla, sillä monet aikuiset käyttävät ruutuaikaa työntekoon tai opiskeluun. Tästä syystä ruutuaikasuositusta laatiessa tulisikin ottaa huomioon erityisesti ruutuajan laatu määrän sijaan. Tässä tutkimuksessa ruutuaikaa käytti eniten viihdetarkoituksessa 98 vastaajaa, joista lähes kolme neljästä (n=71) käytti ruutuaikaa haitallisesti. Opiskeluun tai töihin ruutuaikaa eniten käyttäneistä luokanopettajaopiskelijoista huomattavasti pienempi osuus (56 %, n= 22) käytti

ruutu-aikaa haitallisesti. Näin ollen tulevan tutkimuksen voisi olla tarpeen tarkastella erityisesti vapaa-ajalla tapahtuvaa ruutuajan viihdekäyttöä.

Tämän tutkimuksen pohjalta luokanopettajaopiskelijoille laadittiin ruutu-aikasuositukset, joita erityisesti luokanopettajaopiskelijat itse voivat hyödyntää. Lisäksi olisi suotavaa huomioida ruutu-aikasuositukset luokanopettajaopintoja suunniteltaessa. Tämän tutkimuksen tulosten sekä aikaisemman tutkimusnäytön (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435) pohjalta luokanopettajaopiskelijoille suositellaan ruutulaitteiden käyttöä alle kuusi tuntia vuorokaudessa. Erityisesti vapaa-ajalla tapahtuvaa viihdekäyttöön tarkoitettua ruutuajan käyttöä suositellaan tarkkailemaan ja mahdollisuuksien mukaan vähentämään. Näiden suositusten tarkoitus on tukea luokanopettajaopiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä psyykkistä oireilua.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen kerättiin vastauksia jokaiselta Suomen opettajankoulutuslaitokselta. Tällä pyrittiin siihen, että luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia omasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä alkoholin ja ruutuajan käyttötottumuksista voitaisiin tarkastella valtakunnallisesti. Vastaajista suurin osa (64,8 %, n=94) opiskeli kuitenkin Turun yliopistossa, mikä huomioitiin tutkimustuloksia analysoidessa. Analyysin alussa tarkasteltiin Mann-Whitneyn U -testillä Turun yliopistossa ja muissa yliopistoissa opiskelevien luokanopettajaopiskelijoiden mahdollisia eroja heidän psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksissaan. Eroja ei kuitenkaan löytynyt, joten tulokset voidaan yleistää valtakunnallisesti. Tutkimuksen otanta (n=145) oli kattava ja perusjoukkoa kuvaava, mikä voidaan nähdä reliabiliteettia vahvistavana tekijänä (Cohen ym., 2007, 146).

Tutkimukseen sai osallistua jokainen Suomen opettajankoulutuslaitoksessa opiskeleva luokanopettajaopiskelija ja aineistossa huomioitiin kaikki saadut vastaukset. On kuitenkin huomioitava, että tutkimuksen aihe saattoi rajoittaa vastaajien halukkuutta vastata kyselyyn. Esimerkiksi sosiaalisen tai psyykkisen hyvinvointinsa hyvin alhaiseksi tai alkoholin käyttönsä hyvin korkeaksi kokeva opiskelija saattoi jättää vastaamatta kyselyyn henkilökohtaisten syiden vuoksi. Tätä pyrittiin ennaltaehkäisemään jo kyselylomaketta laatiessa huomioimalla sensitiivinen kysymysten asettelu. Riskinä aineistossa voi olla myös se, että vastaajat ovat voineet kaunistella vastauksiaan esimerkiksi alkoholiannosten tai ruutuajan määrää ilmoittaessaan. Tämä voi tarkoittaa sitä, että suurempi joukko kuuluu todellisuudessa alkoholin riskiryhmään tai haitalliseen ruutuajan käytön ryhmään kuin tässä tutkimuksessa on

havaittu. Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset olivat keskenään heterogeenisiä eli keskenään erilaisia kuten on myös tutkittava luokanopettajaopiskelijoiden joukko.

Kyselylomakkeella itsenäisesti täytettävään kyselyyn liittyy riski, että vastaaja on voinut ymmärtää kyselylomakkeen kysymyksiä eri tavalla, kuin tutkijat ovat kysymyksen tarkoittaneet (Cohen ym., 2007, 471). Riskiä kysymysten väärinymmärtämiseen pyrittiin vähentämään esitestaamalla kyselylomake luokanopettajaopiskelijoilla ja muokkaamalla kyselylomaketta palautteen pohjalta. Lisäksi kyselylomakkeessa sovellettiin jo aiemmin runsaasti käytettyjä valideiksi todettuja mittaristoja, minkä voidaan nähdä vahvistavan tämän tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia (Tähtinen ym., 2020, 90). Psykkiseen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä poimittiin soveltuvin osin HRQOL-14-kyselylomakkeesta (CDC, 2010) sekä THL:n teettämästä KOTT 2021- kyselylomakkeesta. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät kysymykset puolestaan johdettiin Keyesin (1998, 138–139) maailmanlaajuisesti käytetystä mittaristosta. Alkoholin riskikäyttöä tarkasteltiin soveltuvin osin WHO:n lanseeraaman AUDIT-C-testin avulla ja ruutuajan käyttöön liittyviä tottumuksia kansainvälisesti käytetyllä CIUS-5 seulalla. Myös aineistoa analysoidessa summamuuttujien reliabiliteetikertoimet tarkastettiin ennen niiden käyttöä.

Tutkimuksen reliabiliteettiin oli vaikuttamassa myös tutkijatriangulaatio, sillä tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen osallistui kaksi tutkijaa. Tutkijatriangulaation haasteena voi olla toisen tutkijan passiivisempi rooli tai tutkijoiden ristiriidassa olevat mielipiteet (Cohen ym., 2007, 266). Tässä tutkimuksessa tutkijatriangulaatio nähtiin kuitenkin vahvuutena, sillä tutkijat kunnioittivat toistensa mielipiteitä ja molempien näkökulmat huomioitiin tutkimuksessa.

5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämä tutkimus avasi keskustelun tärkeille ja ajankohtaisille ilmiöille, joille on runsaasti jatkotutkimusmahdollisuuksia. Yksi merkittävä jatkotutkimusmahdollisuus voisi olla laajempi korkeakouluopiskelijoiden tai jonkin muun opiskelulinjan hyvinvoinnin tarkastelu tämän tutkimuksen tekijöiden valossa. Tämä mahdollistaisi korkeakouluopiskelijoiden kokeman psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin sekä ruutuajan ja alkoholin käyttötottumusten sekä yhteyksien laajemman tarkastelun. Myös vertailu eri alojen opiskelijoiden välillä voisi olla mielenkiintoista, jotta voitaisiin huomioida käytännön toimenpiteiden tarve.

Yksi potentiaalinen tutkimuskohde voisi olla interventiotutkimus, jossa ryhmä luokanopettajaopiskelijoita tai mahdollisesti muiden alojen opiskelijoita sitoutuisi

muuttamaan elintapojaan positiivisempaan suuntaan. Kyseinen tutkimus täytyisi luonnollisesti toteuttaa niin, että elämäntapojaan muuttavan ryhmän alkoholin ja ruutuajan käyttö vähenisi, eikä niitä saisi eettisten syiden vuoksi lisätä. Tällöin voitaisiin vertailla kyseisten opiskelijoiden kokemaa hyvinvointia sekä ruutuajan ja alkoholin käyttötottumusten yhteyttä siihen ennen ja jälkeen muutoksen.

Psyykinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemista ja niiden yhteyttä erinäisiin muuttujiin olisi mielenkiintoista tarkastella myös jo työelämässä olevien opettajien osalta. Opettajat kokevat usein työnsä kuormittavaksi (Melkko & Ilves, 2024), joten olisi erittäin tärkeää pohtia sitä, mitkä asiat voisivat vahvistaa opettajien psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Näin voidaan pyrkiä pitämään opetusala houkuttelevana uravaihtoehtona myös tulevaisuudessa. Mahdollinen jatkotutkimusidea voisi olla pitkittäistutkimus, jonka tavoitteena olisi selvittää, onko luokanopettajaopiskelijoiden kokemaa psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi opiskeluaikana yhteydessä siihen, millaiseksi he kokevat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa työelämään asetuttuaan.

Tulevaisuudessa on runsas tarve aikuisten ruutu-aikaan keskittyvälle tutkimukselle. Tässä tutkimuksessa haitallisen ruutuajan havaittiin olevan yhteydessä heikentävästi sekä psyykkiseen että sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi muissa tutkimuksissa on saatu selville, että runsas ruutuajan käyttö lisää psyykkistä oireilua (Ge ym., 2020, 3; Rosenthal ym., 2020, 435). Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisen tukemisen takaamiseksi myös aikuisille ruutu-aikasuosituksen laatiminen on tarpeellista. Tämä vaatiikin tulevaisuuden tutkimuksilta ruutuajan kokonaisvaltaista tarkastelua sekä erityisesti ruutuajan käytön yhteyttä eri hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tuntimäärien lisäksi olisi tarpeen tutkia sitä, eroaako vapaa-ajalla ja töissä tapahtuva ruutuajan käyttö toisistaan sekä kartoittaa, missä menee haitallisen ruutuajan käytön raja.

Lähteet

- All European Academics. (2017). The European Code of Conduct for Research Integrity. Revised Edition.
- Babor, T., Higgins-Biddle, J., Saunders, J., & Monterio, M. (2001). The Alcohol Use Disorders Identification Test. World Health Organization.
- Borodulin, K., Jousilahti P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman, H. (2018). Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Julkaisussa Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017 –tutkimus. Raportti 4/2018. Toim. P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist., K. Sääksjärvi, & S. Koskinen.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). CDC Health-Related Quality of Life Measures. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 12.4.2024. Saatavissa: https://archive.cdc.gov/#/details?url=https://www.cdc.gov/hrqol/hrqol14_measure.htm
- Chrzan, J. (2013). Alcohol: Social Drinking in Cultural Context. Taylor & Francis Group.
- Cohen, L. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. (2. painos). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). Research methods in education. (6. painos).
- Diener E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relativestandards, need fulfilment, culture and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41–78.
- Duodecim Terveyskirjasto. (2016). Lääketieteen sanasto: Päihteet. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 5.10.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02832/paihde?q=p%C3%A4ihteet>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. (2022). Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketietellinen Aikakauslehti*, 59(3), 327–335.
- Folkhälsomyndigheten. (2024). Rekommendationer för en balanserad skärmanvändning bland barn. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 29.11.2024. Saatavissa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2024/september/rekommendationer-for-en-balanserad-skarmanvandning-bland-barn/>
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Bai, X., Liu, M. & Gao, Q. (2020). Independent and combined associations between screen time and physical activity and perceived stress among college students. *Addictive Behaviors*, 103 (2020), 1-7.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–270.
- Hämäläinen, T. (2009). Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Sitra.
- Jorgenson, J., Farrell, M., Fudge, K., & Pritchard, A. (2018). College connectedness: The student perspective. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 18(1), 75–95.
- Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The Job Satisfaction-Job Performance Relationship: A Qualitative and Quantitative Review. *Psychological Bulletin*, 127(3), 376–407.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). Well-being: the foundations of hedonic psychology. Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. (2012). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Koskenvuo, K., Ikonen, J., & Parikka, S. (2024). Kliinisesti merkittävä psyykinen kuormittuneisuus on yhteydessä opiskelukykyä tukevien Kelan kuntoutuspalvelujen tarpeeseen korkeakouluopiskelijoilla. *Kuntoutus*, 47(4), 6-16.
- Maunder, R. E. (2018). Students' peer relationships and their contribution to university adjustment: The need to belong in the university community. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 756–768.
- Maunu, A. (2014). Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: näkyvän päihdekäytön näkymättömät syyt. *Janus*, 22(2), 194–206.
- Mäkelä, P. & Niemelä, S. (2022). Alkoholi ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. [Verkkójulkaisu]. Viitattu 6.10.2023. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120/alkoholi-ja-terveys?q=alkoholi>
- Nummenmaa, L. (2023). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi.
- Opetusalan Ammattijärjestö. (2024). Opetusalan työolobarometri 2024. Toim. S. Melkko & V. Ilves.
- Rosenthal, S., Zhou, J. & Booth, S. (2020.) Association between mobile phone screen time and depressive symptoms among college students: A threshold effect. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(3), 432–440.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

- Ryff, C., Boylan, J. & Kirsch J. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. *Measuring Well-Being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and humanities*. Oxford University Press.
- Skrzynski, C. & Creswell, K. (2020). Associations between solitary drinking and increased alcohol consumption, alcohol problems, and drinking to cope motives in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 115(11), 1989–2007.
- Suomen opiskelijakuntien liitto. (2021). AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset.
- Suonsivu, K. (2023). Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 20.3.2025. Saatavissa: https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT2021_suomi.pdf/4a08f3d8-67aa-375a-eab0-c25e0deeb819/KOTT2021_suomi.pdf?t=1686816901117
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). KOTT 2021 –tutkimuksen tuloksia. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 20.3.2025. Saatavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Alkoholin riskikäyttöä kartoittava kolmen kysymyksen kysely. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 29.11.2024. Saatavissa: https://thl.fi/documents/155392151/190500116/Audit_C_lomake+korjaus_13.6.23.pdf/d7910d87-4238-78e2-1a97-807481270fc4/Audit_C_lomake+korjaus_13.6.23.pdf?t=1686664001061
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Alkoholia 12 viime kuukauden aikana käyttäneet (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 16.1.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_alco_12m.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Alkoholin riskikäyttäjien osuus alkoholia käyttäneistä (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_alco_all.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Alkoholin riskikäyttäjien osuus opiskelijoista (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 16.1.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_alco_all.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_involvement_studygroup.htm

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Hoito käynnistyi riittävän nopeasti, osuus (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 15.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_htc_service_treatment.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Istuu vapaa-ajalla yli kolme tuntia television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 4.2.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_screen_sitting_freetime.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_mentalht_lonely.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Kliinisesti merkittävän kuormittuneisuuden (MHI-5 52 pistettä yli tai alle) yleisyys (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_mentalht_mhi5_score52.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Mielenterveyden palveluita riittämättömästi saaneiden osuus, (%) tarvinneista. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 15.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_htc_need_mentalht.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Nuorten liiallinen internetin käyttö on lisääntynyt erityisesti tytöillä – yhteydet mielenterveyden ongelmiin ja opiskelun haasteisiin selvät. [Verkkajulkaisu]. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa: <https://thl.fi/-/nuorten-liiallinen-netinkaytto-on-lisaantynyt-erityisesti-tytoilla-yhteydet-mielenterveyden-ongelmiin-ja-opiskelun-haasteisiin-selvat>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Ongelmallisen internetin käytön yleisyys (CIUS-5 seula) (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 16.01.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_internet_use_cius5.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Toimeentulo erittäin niukka ja epävarma (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 16.4.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_income_insuffient.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Sosiaalisen median käytöstä ongelmia kokeneet (%). [Verkkajulkaisu]. Viitattu 16.1.2025. Saatavissa: https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/ko_social_media_problem.html
- Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. (2023). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. (2. painos).

- U.S. Department of Health and Human services. (2000). Measuring Healthy Days (HRQOL).
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E.-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. (2020). Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen.
- Väyrynen, S., Kataja, K., Hakkarainen, P., Kailanto, S., Karjalainen, K., Kuussaari, K. & Tigerstedt, C. (2015). Sääteleyä, kaoottisuutta ja itsetutkiskelua. Sekakäytön määritelmiä ja merkityksiä päihdetyön ammattilaisten ja käyttäjien tulkitsemana. *Janus*, 23(3), 284-299.
- Wang, H., Braun, C., & Enck, P. (2017). How the brain reacts to social stress (exclusion): A scoping review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 80-88.
- World Health Organization (1989). Constitution of the World Health Organization.
- World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake



**TURUN
YLIOPISTO**

Kartoitus luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä yhteydet alkoholin ja ruutuajan käytön tottumuksiin

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei,

Olemme kaksi luokanopettajaopiskelijaa ja teemme Pro Gradu -tutkielmaa Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksella. Haluamme kartoittaa luokanopettajaopiskelijoiden kokemuksia heidän sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan sekä alkoholin ja ruutuajan käyttöön liittyvien tottumusten yhteyttä edellä mainittuihin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Opiskelijoiden hyvinvointi on viimeisten vuosien aikana ollut laskussa ja tämä on suuri huolenaihe. Tällä tutkimuksella haluamme olla osaltamme mukana selvittämässä, miten luokanopettajaopiskelijat voivat ja mitkä seikat heidän hyvinvointiinsa ovat yhteydessä. Tutkimuksen tulosten avulla on mahdollista parantaa opiskelijoiden hyvinvointia ja siksi kyselyyn vastaaminen onkin tärkeää niin tutkijaryhmälle kuin myös opiskelijoille itselleen.

Voit vastata kyselyyn, jos olet läsnäoleva luokanopettajaopiskelija. Kyselyyn vastaaminen vie aikaasi noin 10–15 minuuttia. Arvostamme jokaista vastausta suuresti.

Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Kyselyyn vastataan anonymisti, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa kyselyn perusteella. Vastauksia käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti sekä tietoturvallisesti ja ne hävitetään tutkimusprosessin päätyttyä asianmukaisesti. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt, että vastauksiasi käytetään Pro Gradu -tutkielman toteuttamisessa.

Jokainen vastaus on meille erittäin tärkeä, joten kiitos jo etukäteen kaikille kyselyyn vastaaville.

Ohessa linkki tietosuojailmoitukseen: <https://seafile.utu.fi/ff854b77510464ce0b78c/>

Ystävällisin terveisin,

Arttu Rantanen & Lisa Titovets
 aprant@utu.fi litito@utu.fi

Opettajankoulutuslaitos, Turun Yliopisto

1. Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tietosuojailmoitukseen ja saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja siinä kerättävistä tiedoista, tietojen käsittelystä, yhdistämisestä ja luovuttamisesta. Vastaamalla kyselyyn suostun siihen, että henkilötietojani käsitellään tietosuojaselosteen mukaisesti. *

Kyllä

2. Vastauksiani saa käyttää Pro Gradu -tutkielmassa. *

- Kyllä
 Ei

Tässä osiossa kartoitetaan taustatietoja. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

3. Missä yliopistossa opiskelet? *

- Turun yliopisto
 Helsingin yliopisto
 Tampereen yliopisto
 Jyväskylän yliopisto
 Itä-Suomen yliopisto
 Oulun yliopisto
 Lapin yliopisto

4. Vuosikurssi *

- 1
 2
 3
 4
 5
 n.

5. Sukupuoli *

- Mies
 Nainen
 Muu
 En halua vastata

6. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

- Suoritan kandidaatin tutkintoa.
 Suoritan maisterin tutkintoa.

Tässä osiossa kartoitetaan sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Kysymykset on eritelty viiteen eri osa-alueeseen.

7. Arvioi kokemustasi sosiaalisesta integraatiosta (ryhmään kuulumisen tunteesta). Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	*				
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen kuuluvani johonkin yhteisöön, esim. opiskelu, harrastus, yhdistystoiminta. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen yhteyttä yhteisööni (esim. opiskelu, harrastus, yhdistystoiminta) kuuluviin ihmisiin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen yhteisöni (esim. opiskelu, harrastus, yhdistystoiminta) tarjoavan minulle tukea. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Arvioi kokemustasi sosiaalisesta hyväksymisestä (luottavaisuus muiden ihmisten positiivisiin tarkoituksiin). Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	*				
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Jos ihmiset tekevät minulle palveluksen, he eivät odota mitään vastineeksi. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että ihmiset eivät välitä muiden ongelmista. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että ihmiset ovat yleisesti hyväntahtoisia. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Arvioi kokemustasi sosiaalisesta kontribuutiosta (kokemus omasta merkityksellisyydestä yhteisölle). Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	*				
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että minulla on jotakin arvokasta annettavaa maailmalle. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että päivittäiset aktiiviteettini eivät tarjoa mitään hyödyllistä yhteisölleni (esim. opiskelu, harrastus, yhdistystoiminta). *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minulla ei ole mitään hyödyllistä annettavaa yhteisölleni (esim. opiskelu, harrastus, yhdistystoiminta). *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Arvioi kokemustasi sosiaalisesta toiveikkuudesta (toiveikkuus yhteiskunnan hyvään tulevaisuuteen). Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	*				
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että maailma on muuttumassa paremmaksi paikaksi kaikille ihmisille. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että yhteiskunnan kehitys on pysähtynyt. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että yhteiskunta ei ole kehittymässä paremmaksi minun kaltaisilleni ihmisille. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Arvioi kokemustasi sosiaalisesta koherenssista (kyky ymmärtää yhteiskunnan ja yksilön sosiaalisen elinympäristön toimintatapoja). Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. *

	*				
	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että maailma on liian monimutkainen paikka. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea ymmärtää asioita, joita maailmassa tapahtuu. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on helppo ennustaa, mitä yhteiskunnassa seuraavaksi tapahtuu. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Millaisten tekijöiden koet ensisijaisesti VAHVISTAVAN sosiaalista hyvinvointiasi? *

13. Millaisten tekijöiden koet ensisijaisesti HEIKENTÄVÄN sosiaalista hyvinvointiasi? *

Tässä osiossa kartoitetaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Arvioi kokemuksiasi viimeisen 30 vuorokauden ajalta.

14. Oletko viimeisen 30 vuorokauden aikana... *

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Erittäin usein
kokenut olosi surulliseksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi masentuneeksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi stressaantuneeksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi huolestuneeksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi väsyneeksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut vaikeuksia saada unta? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi voimaantuneeksi tai energiseksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut, että selviät elämän tuomista haasteista? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi arvottomaksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut, että voit nauttia tavallisista päivittäisistä toimistasi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut, että kykenet kohtaamaan vaikeutesi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kokenut olosi kaiken kaikkiaan onnelliseksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Millaisten tekijöiden koet ensisijaisesti VAHVISTAVAN psyykkistä hyvinvointiasi? *

16. Millaisten tekijöiden koet ensisijaisesti HEIKENTÄVÄN psyykkistä hyvinvointiasi? *

Tässä osiossa kartoitetaan alkoholin käyttöön liittyviä tottumuksia.

17. Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana? *

Kyllä

En

Kysymyksen säännöt

Oletko käyttänyt alkoholijuomia 12 viime kuukauden aikana?

Kyllä

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Kuinka usein..., Kuinka usein juot alkoholijuomia (olutta, viiniä, siideriä, yms)? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä., Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?YKSI ALKOHOLIANNOS ON:1 pullo tai tölkki (33cl) keskiolutta, siideriä, long drinkiäTAI 1 lasi (12cl) mietoa viiniä tai pieni lasi (8cl) väkevää viiniäTAI 1 ravintola-annos (4cl) väkeviä (> 22 tilavuusprosenttia), Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?, Mitkä tekijät 12 viime kuukauden aikana ovat ensisijaisesti vaikuttaneet siihen, että olet käyttänyt alkoholia?, Millaisissa tilanteissa ensisijaisesti käytät alkoholia?


En

Sääntö: Näytä kysymyksiä

Jos vaihtoehto on valittu Näytä kysymyksiä Mitkä tekijät 12 viime kuukauden aikana ovat ensisijaisesti vaikuttaneet siihen, että et ole käyttänyt alkoholia?

18. Mitkä tekijät 12 viime kuukauden aikana ovat ensisijaisesti vaikuttaneet siihen, että et ole käyttänyt alkoholia? *

19. Mitkä tekijät 12 viime kuukauden aikana ovat ensisijaisesti vaikuttaneet siihen, että olet käyttänyt alkoholia? *



20. Kuinka usein juot alkoholijuomia (olutta, viiniä, siideriä, yms)? Ota mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä. *

- Noin kerran kuukaudessa tai harvemmin
- 2–4 kertaa kuukaudessa
- 2–3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

21. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

1 pullo tai tölkki (33cl) keskiolutta, siideriä, long drinkiä

TAI 1 lasi (12cl) mietoa viiniä tai pieni lasi (8cl) väkevää viiniä

TAI 1 ravintola-annos (4cl) väkeviä (> 22 tilavuusprosenttia) *

- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7-9 annosta
- 10 tai enemmän

22. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

23. Kuinka usein... *

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Erittäin usein
olet käyttänyt alkoholia päihtymistarkoituksessa? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet käyttänyt alkoholia sosiaalisessa tilanteessa (esim. juhlat, illanistujaiset tai sosiaalinen tapaaminen)? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet kokenut häpeää alkoholin käytöstäsi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet kokenut häpeää toiminnastasi alkoholin käytön alaisena? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet kokenut sosiaalista painostusta käyttää alkoholia? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olet halunnut lopettaa tai vähentää alkoholin käyttöä, mutta et ole onnistunut siinä? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Millaisissa tilanteissa ensisijaisesti käytät alkoholia? *

25. Arvioi, kuinka monta tuntia vuorokaudessa vietät aikaa ruutulaitteiden (esimerkiksi älypuhelin, tabletti, tietokone, televisio) äärellä? *

26. Mitä ruutulaitetta käytät ENITEN vuorokauden aikana? *

- Älypuhelin
- Tietokone
- Televisio
- Tabletti
- Muu (mikä?)

27. Kuinka usein... *

	*				
	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Erittäin usein
sinulla on vaikeuksia irtautua ruutulaitteen ääreltä? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muut (esim. kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset) ovat sanoneet, että sinun tulisi käyttää ruutulaitteita vähemmän? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unesi jäävät lyhyeksi ruutulaitteen käytön vuoksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
jätät päivittäiset välttämättömyydet (opinnot, työ, perhe, kotityöt) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa ruutulaitteen parissa? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hakeudut ruutulaitteen äärelle, kun tunnet itsestäsi alakuloiseksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
hakeudut ruutulaitteen äärelle, kun tunnet itsestäsi stressaantuneeksi? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Kuinka usein... *

	*				
	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Erittäin usein
käytät ruutulaitetta ollaksesi yhteydessä läheisiisi (esim. kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset)? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käytät ruutulaitetta viihdekäyttöön (esim. pelaaminen, suoratoistopalvelu, sosiaalinen media)? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käytät ruutulaitetta sivistyskäyttöön (esim. uutiset tai lukeminen)? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käytät ruutulaitetta opiskeluun? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
käytät ruutulaitetta työntekoon? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Mihin tarkoitukseen käytät ruutulaitetta ENITEN? *

- Viihdekäyttö (esim. pelaaminen, suoratoistopalvelu, sosiaalinen media)
- Sivistyskäyttö (esim. lukeminen, uutiset)
- Opiskelu
- Työ
- Muu (mikä?)

Liite 2. Tietosuojailmoitus



Tietosuojailmoitus

1 (2)

07.02.2024

EU:n yleinen tietosuoja-asetus
artiklat 13 ja 14

Tietosuojailmoitus

Rekisterin nimi	Kartoitus luokanopettajaopiskelijoiden kokemasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä yhteydet alkoholin ja ruutuajan käytön tottumuksiin
Rekisterinpitäjät	Arttu Rantanen, aprant@utu.fi , +358 407596931 Lisa Titovets, litito@utu.fi , +358 400359416 Turun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos
Tietosuojavastaavan yhteystiedot	Arttu Rantanen aprant@utu.fi +358 407596931
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Teemme tutkimusta Turun Yliopistossa Pro gradu -tutkielmaamme varten. Tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajaopiskelijoiden alkoholin ja ruutuajan käyttöä sekä heidän kokemuksiaan omasta psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella. Sähköpostiosoitteita käytetään Webropol-kyselylomakkeen lähettämiseen. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1-a kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1-e kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä
Tutkielman ohjaaja	Anu Kajamies, anukaja@utu.fi , +358 50 339 4626
Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperuste	Käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 e- kohta) Käsittely perustuu yliopistolain (558/2007) 2§:ssä asetettuun yliopiston tehtävään ja sen toteuttamiseen yleisen edun nimissä.
Rekisteriin tallennetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja	Rekisteriin tallennetaan tutkittavista seuraavia tietoja: vuosikurssi (kandidaatti- vai maisterivaiheen opiskelija), sukupuoli, opiskelupaikkakunta, alkoholin ja ruutuajan käyttöön liittyvät tottumukset, käsitykset omasta sosiaalisesta ja psyykkisestä terveydestä.
Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
Henkilötietojen säilytysaika tai sen määrittämisen kriteerit	Aineisto on anonymi ja se säilytetään tietoturvallisesti käyttäjätunnuksen ja salasanan takana Turun yliopiston Seafile-pilvipalvelussa (seafile.utu.fi). Kerätyt vastaukset säilytetään viisi



**TURUN
YLIOPISTO**

Kasvatustieteiden
tiedekunta

Tietosuojailmoitus

2 (2)

07.02.2024

EU:n yleinen tietosuoja-asetus
artiklat 13 ja 14

	vuotta tutkimuksen valmistumisesta, jonka jälkeen aineisto tuhoaan tietoturvallisesti.
Rekisteröidyn oikeudet	Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Keräämme vastaukset anonymisti, joten henkilötietojen puuttumisen vuoksi mahdollisuus omien tietojen oikaisuun, poistamiseen taikka käsittelyn rajoittamiseen ja vastustamiseen on rajoitettu. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.
Tiedot siitä, mistä henkilötiedot ovat saatu	Webropol-kysely välitetään siihen osallistuvien opettajankoulutuslaitosten sähköpostilistojen kautta. Sähköpostilistat sisältävät yksilöiden sähköpostiosoitteita, mutta tutkimusta koskevat tiedot kerätään anonymisti suoraan vapaaehtoisesti kyselytutkimukseen osallistuneilta.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta.	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.